

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ**

БАСКЕТБОЛ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ
ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ 2019

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

I. Гоцул



БАСКЕТБОЛ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ 2019

Баскетбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Програму підготували:

Л.Ю. Поплавський - канд. пед. наук, доцент кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України, почесний майстер спорту СРСР;

О.В. Маслова - канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України;

М.М. Безмилов - канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

О.О. Мітова - канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, майстер спорту України;

Є.В. Мурзін - головний тренер штатної команди національної збірної команди України з баскетболу (чоловіки), майстер спорту України;

О.А. Четвертак - провідний тренер штатної команди національної збірної команди України з баскетболу.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією баскетболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск
Редактор

В.Г.Свінцова
О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Високий рівень сучасного баскетболу та нестримна конкуренція на міжнародній спортивній арені вимагають від фахівців постійного пошуку ефективних засобів і методів підготовки, розробки нових теоретичних і практичних положень для оптимізації навчально-тренувального процесу, дослідження закономірностей та принципів ведення спортивної боротьби, необхідних для безперервної підготовки спортивних резервів.

Розробка даної програми обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувальної роботи у зв'язку з підвищенням сучасних вимог до підготовки баскетболістів, змінами у державно-управлінських, структурних та матеріально-технічних умовах роботи, необхідністю виховання у молоді культури здорового способу життя на основі повсякденних занять фізичними вправами.

Програма розроблена на засадах Типового положення про ДЮСШ та СДЮСШОР, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України 5 листопада 2008 р. № 993 (з внесеними змінами відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 30.03.2016 № 218), з урахуванням нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, розроблених на підставі узагальненого досвіду роботи тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, фахівців з баскетболу та даних наукових досліджень.

Програма складається з двох частин - нормативної та методичної. Нормативна частина визначає основні вимоги до її структури та змісту, віку та чисельного складу вихованців, обсягу навчального матеріалу з окремих видів підготовки - фізичної, технічної, тактичної, ігрової, психологічної, теоретичної та інтегральної, а також з інструкторської та суддівської практики. На окремих етапах багаторічної підготовки наведені рекомендації щодо розподілу навчального часу по роках навчання у системі ДЮСШ і СДЮСШОР, окреслені нормативні вимоги до спортивної підготовки, відбору вихованців та контролю за станом підготовки юних баскетболістів.

У методичній частині програми визначаються зміст навчально-тренувальної роботи з видів підготовки, обсяг та послідовність її проведення на кожному році навчання у структурі багаторічної підготовки, надаються рекомендації щодо обсягу тренувальних і змагальних навантажень та планування спортивної роботи, а також матеріал з методики проведення навчально-тренувальної та виховної роботи, педагогічного та лікарського контролю.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАСКЕТБОЛ

1.1. Загальна характеристика та структура багаторічної підготовки

Баскетбол - ігровий командний вид спорту, який є одним з найбільш популярних у світі та Україні. Висока динаміка та варіативність ігрових дій спортсменів, а також непередбачуваність кінцевого результату створюють неповторну атмосферу та забезпечують якісне видовище для глядачів. Вітчизняна баскетбольна школа має славні традиції, визнані фахівцями зі всього світу. В різні періоди історії українські баскетболісти боролися за найвищі нагороди на престижних міжнародних змаганнях.

Враховуючи значний потенціал розвитку та успішні виступи національних команд, баскетболу надано перше місце серед пріоритетних олімпійських видів спорту в Україні.

Вперше баскетбол був представлений на крупних міжнародних змаганнях в 1936 р. на XI Олімпійських іграх в Берліні (чоловічі команди). Жіночий баскетбол був включений до програми Олімпійських ігор в 1976 р. в Монреалі (Канада). Перший чемпіонат світу серед чоловіків відбувся в 1950 р. у Буенос-Айресі, жіночий - у 1953 р. в Чилі.

Під егідою Міжнародної федерації баскетболу (FIBA) проводиться велика кількість змагань як серед збірних команд, так і на клубному рівні (для кадетів, юніорів, молоді та дорослих спортсменів). Останнім часом все більшої популярності набувають різновиди баскетболу (міні-баскетбол, баскетбол 3x3 та ін.). У 2017 р. за рішенням Міжнародного олімпійського комітету баскетбол 3x3 включено в програму Олімпійських ігор.

Інтенсивний розвиток баскетболу в Україні та постійна участь в міжнародних змаганнях обумовили необхідність створення багаторічної системи підготовки спортсменів - від початку занять баскетболом і до завершення спортивної кар'єри гравця у спорті вищих досягнень.

Система підготовки спортсменів - сукупність знань, принципів, методів, а також практична діяльність з організації та управління процесом виховання спортсменів, здатних досягти високих результатів на міжнародній баскетбольній арені.

Спортивна підготовка - багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсменів, їхню підготовку до змагань та участь в них, організацію тренувального процесу і змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, представляє собою спеціалізований процес, який ґрунтуються на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих показників в обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Змагальна діяльність - спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих правилами виду спорту та Положенням про змагання.

Головною метою системи підготовки спортсменів є навчання засад гри у баскетбол та створення такого рівня базової підготовки, який забезпечив би подальше зростання спортивної майстерності юних вихованців на основі досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, теоретичної, психологічної та ігрової підготовленості, якого вимагає змагальна діяльність у сучасному баскетболі.

Система багаторічної підготовки баскетболістів потребує тривалого часу, її організаційна структура складається та здійснюється поетапно за роками навчання у відповідності до конкретних завдань та особливостей підготовки. Кожен з етапів має конкретні завдання, співвідношення роботи загальної, допоміжної та спеціальної спрямованості. Тривалість підготовки на кожному етапі залежить від структури та змісту тренувального процесу, придбаних здібностей вихованців і закономірностей становлення спортивної майстерності в баскетболі.

Основні завдання системи підготовки баскетболістів:

зміцнення здоров'я, виховання патріотизму, всеобщий гармонійний розвиток;

прищеплення вихованцям стійкої зацікавленості до занять спортом взагалі та баскетболом зокрема;

виховання належних морально-вольових якостей;

формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності баскетболістів;

засвоєння засад техніки й тактики гри у нападі та обороні, успішне їхнє використання у змагальній діяльності;

забезпечення відповідного рівня спеціальної підготовленості та призиваювання до змагальних умов;

забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в баскетболі;

оволодіння теоретичними знаннями та практичним досвідом для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Багаторічна спортивна підготовка баскетболістів поділяється на наступні взаємоз'язані етапи та стадії:

I стадія - становлення вищої спортивної майстерності, етапи:

початкової підготовки;

попередньої базової підготовки;

спеціалізованої базової підготовки;

підготовки до вищих досягнень;

II стадія - розвиток і реалізація вищої спортивної майстерності, етапи:

максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

збереження вищої спортивної майстерності;

поступового зниження спортивних результатів.

Перша стадія багаторічної підготовки спрямована на те, щоб підготувати вихованців до спорту вищих досягнень. Одним з головних критеріїв ефективності підготовки на цій стадії є всебічний розвиток універсального молодого гравця, повністю готового до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень, із значним резервом функціональних можливостей, відсутністю травм, спричинених форсуванням процесу підготовки та великою кількістю змагань у дитячому та юнацькому віці. Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсменів на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня.

Друга стадія охоплює період від виходу спортсменів на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. На цій стадії багаторічної підготовки гравці починають стабільно ефективно виступати в основних складах команд майстрів та залучаються для участі за збірну команду своєї країни в міжнародних змаганнях. Головними критеріями успішності підготовки на цій стадії є: інтенсивна та успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості матчів з раціональною підготовкою; подальше зростання спортивних результатів; збереження протягом тривалого часу рівня своєї майстерності та змагальної результативності.

Спортивна підготовка у дитячо-юнацьких спортивних школах проводиться з вихованцями віком від 8 до 17 років і старше.

Залежно від особливостей вікового розвитку дітей, підлітків, юнаків та дівчат багаторічний навчально-тренувальний процес має орієнтуватися на оптимальні вікові групи, в межах яких баскетболісти досягають певних успіхів у визначених зонах. У жінок: зона перших великих успіхів - 18-20 років; зона оптимальних можливостей - 21-25; зона досягнення та підтримання високих спортивних результатів - 26-30 років.

Чоловіки досягають перших великих успіхів у 19-21 рік; зона оптимальних можливостей - 22-28 років, зона підтримання високих спортивних результатів - 29-34 роки.

Багаторічне вдосконалення у спортивній школі представляє собою піраміду, вершину якої складають вихованці груп підготовки до вищої спортивної майстерності. Після завершення навчання в цих групах спортсмени мають досягти максимальної реалізації індивідуальних можливостей та відповідати вимогам, що ставляться перед спортсменами команд вищих розрядів та збірних країни.

Система багаторічної підготовки юних баскетболістів у спортивних школах включає наступні групи: групи початкової підготовки (етап початкової підготовки); групи базової підготовки (етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки); групи спеціалізованої підготовки (етап спеціалізованої базової підготовки); групи підготовки до вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень). У

кожній групі навчання має свою педагогічну спрямованість, вирішуються визначені для кожної з них завдання.

Групи початкової підготовки. До занять залучаються діти молодшого шкільного віку (8-9 років), що мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра. На цьому етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на зміцнення здоров'я, різnobічну фізичну підготовку, засвоєння та вдосконалення життєво важливих рухових якостей та оволодіння елементами техніки гри.

Найважливішими завданнями початкового навчання є виховна робота, прищеплення інтересу до обраного виду спорту та працьовитості на тренувальних заняттях. Програма навчання у цих групах повинна будуватися насамперед на чинниках всебічної фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Навчально-тренувальний процес на цьому етапі спрямований переважно на вирішення завдань виховання зацікавленості та залучення максимально можливої кількості дітей до систематичних занять спортом взагалі та баскетболом зокрема, формування здорового способу життя, всебічний та гармонійний розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, загартування організму, оволодіння зasadами техніки гри у баскетбол.

Для зарахування до груп початкової підготовки вступники складають тестові завдання за встановленими програмою для ДЮСШ вимогами (для груп першого і другого років навчання). Висновок щодо придатності до подальших занять баскетболом повинен також ґрунтуватися на експертній оцінці провідних тренерів ДЮСШ.

На першому році навчання у групах початкової підготовки заняття спрямовані на різnobічний фізичний розвиток дітей, що у подальшому стане у нагоді під час формування стійкого інтересу до занять баскетболом і дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями та навичками.

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. Головну увагу концентрують на фізичній та технічній підготовці. Значно поповнюється арсенал технічних навичок і тактичних умінь.

Після 6 міс. роботи тренер-викладач використовує тестування для визначення динаміки зростання показників фізичної та технічної підготовленості, спеціальних фізичних здібностей та засад техніки виконання базових прийомів гри, а також рівня оволодіння ігровими навичками, координації рухів, швидкості, спритності, гнучкості, орієнтування в різних ігрових умовах. Вихованці опановують засади ігрової та змагальної діяльності. Основний принцип навчально-тренувальної роботи на цьому етапі - універсальність підготовки.

Групи базової підготовки. Формуються з вихованців, що пройшли не менше одного року навчання у групах початкової підготовки й успішно склали контрольні вимоги з фізичної та спеціальної підготовки. Основний принцип навчально-тренувальної роботи - універсалізація процесу підготовки.

На цьому етапі починаються спеціалізовані навчально-тренувальні заняття з переважним вирішенням наступних завдань: відбір здібних до подальших занять баскетболом дітей; формування стійкого інтересу до тренувальних занять; всеобщий гармонійний розвиток фізичних здатностей, зміцнення здоров'я та загартування організму; виховання спеціальних здібностей (гнучкості, швидкості, спритності) для успішного оволодіння навичками гри; навчання зasad техніки та елементарних тактичних дій; формування навичок змагальної діяльності.

Групи спеціалізованої підготовки. Залучаються учні 1-3-го років навчання, що за підсумками комплексного обстеження виявили певні здібності до подальшого спортивного удосконалення. Основний принцип навчально-тренувальної роботи - спеціалізована універсальна підготовка, в підґрунті якої лежить визначення індивідуальних особливостей вихованців та формування первинних ігрових функцій (амплуа) баскетболістів.

Переважна спрямованість завдань тренування на цьому етапі - підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (особливо швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності); вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння уміннями та навичками техніки виконання основних прийомів гри; оволодіння індивідуальними та груповими тактичними діями; виявлення у вихованців задатків, здібностей та можливостей для початкової ігрової спеціалізації (визначення ігрового амплуа), формування стилю ігрової діяльності; оволодіння засадами тактики гри; накопичення змагального досвіду; подальше вдосконалення техніки й тактики гри та її варіативності; підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості; призвищування до тренувальних і змагальних навантажень.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності. Формуються з вихованців, які виконали нормативи I спортивного розряду. Вирішуються завдання: розвинення і подальше вдосконалення специфічних для гри у баскетбол фізичних якостей; подальше вдосконалення техніки гри та підвищення її варіативності, точності, стабільності та стійкості до дій в ускладнених ігрових ситуаціях; відпрацювання тактичних комбінацій та їхніх сполучень; адаптація до інтенсифікації тренувальних навантажень, подальше набуття змагального досвіду; досягнення високих спортивних успіхів та результатів (виконання нормативів КМСУ і МСУ).

Після завершення навчання випускники спортивної школи переходят до команд вищих розрядів, де вони продовжують вдосконулювати свою спортивну підготовленість. Тренування та участь у змаганнях високого рангу на цьому етапі можуть тривати багато років, про що свідчать успішні виступи у змаганнях багатьох відомих баскетболістів у досить зрілому віці (35-40 років і старші).

1.2. Засоби, методи та принципи підготовки

Засобами спортивної підготовки у баскетболі є фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності вихованців. Фізичні вправи, які використовуються під час підготовки баскетболістів, умовно розподіляють на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загальнопідготовчих відносяться вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсменів. Під час підготовки баскетболістів можуть використовуватися вправи, спрямовані на покращення силової підготовленості, аеробних можливостей (росова підготовка, плавання та ін.). Ці вправи створюють необхідний базовий фундамент, який у подальшому використовується для спеціальної підготовки.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для майбутнього вдосконалення в тій або іншій спортивній діяльності. Такі вправи містять в своїй структурі рухи, що схожі до тих рухів, які виконують спортсмени в баскетболі. Наприклад, для вдосконалення переміщень та взаємодії гравців під час підготовки баскетболістів можуть використовуватись засоби гри у футбол.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що містять елементи змагальної діяльності та дії, наблизені до них за формою, структурою, а також за характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчими вправами в баскетболі є різноманітні кидки, передачі, ведення м'яча, виконання індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних взаємодій на тренуванні та ін.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до діючих Правил змагань (ігрова підготовка).

Засоби спортивного тренування також поділяються за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи спортивної підготовки - це способи організації роботи тренера-викладача та вихованців, за якими набуваються знання, уміння та навички, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Усі методи, які використовуються під час підготовки баскетболістів, умовно можна розподілити на три відносно самостійні групи - інформаційні, практичні та організаційні. Завдяки інформаційним методам відбувається обмін інформацією між тренером-викладачем та спортсменами. Головними інформаційними методами є наочний (показ, навчальні фільми, відеозаписи, наочні посібники та ін.) та словесний (розповідь, пояснення, лекції, бесіди, настанови, аналіз та обговорення - показати та пояснити). Практичні методи

дозволяють вирішувати широке коло завдань - від навчання зasad техніки прийомів до розвитку рухових якостей та тактичної підготовки спортсменів. Організаційні методи спрямовані на забезпечення оптимальних умов для проведення навчально-тренувального процесу під час вирішення конкретних його завдань. Перша група методів дозволяє донести інформацію до спортсменів та отримати від них зворотний зв'язок, третя - раціонально організувати спортсменів для вирішення завдання, а друга забезпечує практичну реалізацію завдань.

Успішне вирішення завдань підготовки баскетболістів є неможливим без використання фундаментальних принципів педагогіки та специфічних принципів, що є характерними для системи олімпійської підготовки на різних її етапах.

До загальнопедагогічних (дидактичних) принципів відносяться: доступність, свідомість та активність, наочність, науковість, систематичність та послідовність, міцність оволодіння матеріалом, індивідуалізація, колективність тощо.

До важливих спеціфічних принципів, які ґрунтуються на міцних наукових засадах і пройшли випробування спортивною практикою, відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; єдність загальної (фундаментальної, базової) та спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовки.

1.3. Навантаження та відновлення у підготовці баскетболістів

Тренувальні та змагальні навантаження для юних баскетболістів будуються на загальних принципах спортивного тренування, зокрема таких, як поступовість, хвилеподібність, циклічність, динаміка навантажень. Для того, щоб тренувальні навантаження різнопланово впливали на організм і сприяли більш повному розвитку функціональних здібностей юних спортсменів, слід звертати увагу на їхній характер та зміст.

Виділяють зовнішнє, внутрішнє та психологічне навантаження, що складають сумарний обсяг роботи, вплив на організм і психічну сферу спортсмена.

Зовнішнє навантаження визначається:

показниками загального обсягу роботи (у годинах) у річному циклі, середніх циклах та мікроциклах;

співвідношенням часу на види підготовки (технічну, фізичну, тактичну, інтегральну);

кількістю тренувальних занять;

кількістю тренувальних завдань різnobічної спрямованості (кількість повторень фізичних вправ, прийомів гри і тактичних дій);

величиною та характером навантажень (відстанню і швидкістю подолання дистанцій, кількістю стрибків тощо);

кількістю інтенсивної роботи (або частиною) у загальному її обсязі.

Внутрішнє (фізіологічне) навантаження характеризується реакцією організму на виконану роботу (фізіологічні, біохімічні та інші зрушения). Визначається за показниками ЧСС, систолічним об'ємом, частотою дихання, споживанням кисню, кисневим боргом, швидкістю та кількістю накопиченого лактату крові тощо.

Психологічне навантаження характеризується вольовим та моральним напруженням, емоційністю тренувальних завдань (особливо у протиборстві з суперником), сенсорним напруженням, переживаннями тощо.

Тренувальне навантаження визначає тренувальний ефект, який оцінюють за величиною змін у функціональному стані баскетболістів. У спортивному тренуванні виділяють:

терміновий тренувальний ефект - реакція організму на вплив однієї вправи або серії вправ;

поточний - зміна функціонального стану спортсмена після тренувального заняття, тобто сумарний вплив комплексу тренувальних вправ;

кумулятивний - результат послідовного накопичення усіх тренувальних ефектів системи тренувальних занять.

Таким чином, у кожному тренувальному занятті навантаження має забезпечити відповідний ефект, бути логічно пов'язаним з тренувальними ефектами попередніх та наступних занять.

Засоби відновлення. Для підвищення загальної та спеціальної працездатності, найбільш повної мобілізації функціональних резервів та ефективної адаптації організму баскетболістів у спортивній практиці широко застосовуються різноманітні засоби відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, які поділяються на три основні групи - педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення займають провідне місце у спортивному тренуванні та передбачають управління працездатністю спортсменів і процесами відновлення шляхом доцільно організованої м'язової діяльності, що базується на оптимальній побудові як окремої вправи, тренувального заняття, так і раціональній побудові тренувань на окремих етапах і циклах підготовки.

При побудові тренувального заняття особливу увагу треба звернути на організацію підготовчої, основної та заключної його частин.

Раціонально побудована підготовча частина сприяє ефективному входженню спортсмена у роботу, що допомагає досягти високого рівня працездатності в основній частині.

Правильний підбір вправ і методів їхнього застосування в основній частині заняття забезпечує належний рівень працездатності та емоційного стану.

Раціональна організація заключної частини дозволяє усунути ознаки гострого стомлення та здійснити логічний перехід до наступної діяльності.

Дійовим чинником управління процесами відновлення після занять з великими навантаженнями є варіювання занятъ з малими та середніми навантаженнями.

За допомогою **психологічних засобів відновлення** можна швидко знизити нервово-психічне напруження, вивести із стану психічної пригніченості та відновити нервову енергію, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм.

До психологічних засобів відносяться: психорегуляторні засоби (аутогенне тренування, м'язова релаксація, навіювання у стані спокою та під час сну, відпочинку, гіпнотичне навіювання, музика і світломузика); психологічний мікроклімат у групі, взаємовідносини з тренером-викладачем і партнерами, добре відношення у сім'ї, з друзями та оточуючими; позитивно-емоційна насиченість занятъ, цікаве та різnobічне дозвілля, комфортні умови для занятъ і відпочинку; достатня матеріальна забезпеченість тощо.

Медико-біологічні засоби відновлення: гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, харчування. Застосовуються різні види масажу (ручний, вібраційний, підводний, гідропроцедури, парна та сухо-повітряна лазні, магнітотерапія, ультразвук тощо).

В умовах сучасних тренувальних і змагальних навантажень зростає роль якісного харчування, використання вітамінів та прийому різних речовин природного і штучного походження, спроможних забезпечити ефективний перебіг відновлювальних процесів та високу працездатність спортсменів.

1.4. Вікові особливості розвитку організму

Підготовка спортсменів у дитячо-юнацькому баскетболі триває від 10 до 14 років і охоплює низку періодів вікового розвитку людини. Протягом цього часу відбуваються різні зміни в біологічному, психологічному і соціальному розвитку особистості.

Ефективна адаптація до специфічних навантажень в баскетболі обумовлена особливостями вікового розвитку організму, суттєвими змінами схильності його функціональних систем до пристосувальних перебудов у різному віці. Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий час - від народження до 17-18 років у жінок та 20-22 років у чоловіків, після якого завершується зростання тіла, відбувається остаточне формування скелету та внутрішніх органів. Біологічне дозрівання людини - процес нерівномірний. Розвиток різних фізіологічних систем та їхніх окремих органів відбувається гетерохронно (нерівномірно), що найбільш яскраво проявляється вже під час формування будови тіла.

У період з 1 до 7 років річний приріст довжини тіла поступово зменшується від 10,5 до 5,5 см на рік. У віковому діапазоні 7-10 років щорічний приріст довжини тіла складає в середньому 5 см. Статеві

відмінності в швидкості збільшення довжини тіла починають спостерігатися з 9-10-річного віку.

Рівень розвитку дітей 8-11 років характеризується підвищеним концентрації уваги і здатності вирішувати складні рухові завдання з різноманітними діями. Пластичність нервової системи дозволяє застосовувати різні вправи, спрямовані на розвиток різних видів координаційних здібностей, пізнавальних здібностей, сенсорно-моторної координації. У цьому віці діти схильні перебільшувати свої можливості, не розуміючи наслідки майбутніх дій, що досить часто може призводити до травмування. Загострене прагнення до самоствердження, недостатність критичного мислення ускладнюють колективність дій, оволодіння зasadами спортивної тактики.

Розвиток дитини в 11-12 років відбувається відносно рівномірно. У цьому віці інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Хребет відрізняється значною гнучкістю, суглобо-м'язовий апарат еластичний, але недостатньо міцний, великі м'язи розвиваються швидше, ніж малі, утруднені дрібні та точні рухи. Значного розвитку досягає кора головного мозку, друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення, тому під час навчання збільшується використання мовних методів.

Основною особливістю фізичного розвитку дітей 13-15 років є наявність статевого дозрівання, що суттєво позначається на можливостях вихованців та спортивній підготовці в цілому. В окремих дітей в цей період максимальна швидкість зростання за рік може досягати 8-10 см у хлопчиків і 7-9 см у дівчаток. Пік швидкості приросту маси тіла у дівчаток припадає на 11-12-й роки життя (5,0-5,5 кг), а у хлопчаків - на 13-14-й роки (5,5-6,5 кг).

Під впливом статевих гормонів відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово може погіршуватись координація. Нерівномірність в розвитку серцево-судинної системи може призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення. У центральній нервовій системі переважають процеси збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером частіше не є адекватними подразникам, які їх викликають.

Віковий період 16-18 років характеризується поступовим підвищеннем функціональних можливостей більшості систем організму, тому в цьому віці можливо досягти певних високих спортивних результатів, але вимоги повинні відповідати нормативам вікової групи, бо функціональні можливості юних спортсменів ще не досягають рівня дорослих. Формування суглобів в основному завершується до 18-20 років, а повний розвиток кісток - до 23-26 років. До 18-20 років повністю формуються сполучні структури опорно-рухового апарату (фасції, апоневрози, зв'язки), значно зростає їхня міцність.

Значною мірою разом із розвитком кісткової системи відбувається й розвиток м'язових груп. До 18-20 років анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення їхньої маси, яка досягає 40-45% маси тіла. Функціональне та структурне

диференціювання окремих м'язових груп відбувається до 24-28 років. У цій віковій зоні реєструються й найбільші показники сили.

У дітей та підлітків (у порівнянні з юнаками та дорослими) відмічаються значно більші витрати енергії на одиницю маси тіла під час виконання однакових рухових завдань. Дітям 7-8 років необхідно на 25 % більше кисню у порівнянні з дорослими під час виконання тієї самої роботи. Підлітки 11-13 років витрачають на виконання такої ж роботи вже на 10-12%, а юнаки 16-17 років - на 3-5 % більше кисню у порівнянні з дорослими спортсменами. З віком економічність роботи зростає, що пов'язано з технічним удосконаленням.

Процеси відновлення після напруженого роботи у дітей відбуваються швидше ніж у дорослих. У дітей швидше відновлюються ЧСС, легенева вентиляція, рівень лактату pH, значно швидше повертається до норми суб'ективна готовність до виконання чергових тренувальних завдань.

У плануванні навчально-тренувальної роботи потрібно враховувати сенситивні періоди розвитку рухових якостей та провідних для баскетболу функціональних систем організму. Сенситивні (чутливі, продуктивні) періоди - це періоди найбільш сприятливого розвитку певних функцій організму, в межах яких специфічний вплив забезпечує найбільш виразні адаптаційні реакції (приріст функції).

Ефект вибірково спрямованого розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків є найбільшим у тих випадках, коли вплив на розвиток конкретних якостей співпадає з періодами їхнього максимального природного приросту (табл. 1).

Під час відбору та оцінювання здібностей юних баскетболістів необхідно враховувати рівень їхнього біологічного дозрівання. Біологічний вік - це досягнутий окремим індивідом рівень розвитку морфологічних структур і пов'язаних з ним функціональних станів у життєдіяльності організму, який визначається середнім хронологічним віком тієї групи, якій він відповідає за рівнем свого розвитку. Біологічний вік може випереджати або відставати від хронологічного (паспортного, календарного) віку.

За темпами біологічного дозрівання юних баскетболістів можна розподілити на три основні групи: акселерати (прискорений біологічний розвиток); медіанти (біологічний розвиток, який відповідає календарному віку) і ретарданти (уповільнений біологічний розвиток).

Поширеною помилкою багатьох тренерів-викладачів є відбір на наступні етапи багаторічної підготовки дітей, що мають прискорений темп біологічного дозрівання (акселератів). Такі діти по відношенню до своїх однолітків мають більші показники зросту та рівня розвитку багатьох рухових якостей. Проте по завершенні біологічного дозрівання вони в багатьох випадках починають поступатися своїм одноліткам як за зростом, так і за показниками рухової підготовленості. Багаторічні спостереження у різних видах спорту показують, що найбільша кількість спортсменів, які

потрапляють на рівень спорту вищих досягнень, мали або нормальній (медіанти), або уповільнений (ретарданти) темпи біологічного дозрівання.

Таблиця 1

Чутливі (сенситивні) періоди розвитку рухових здібностей

Фізичні якості	Стать*	Вік, років									
		6-7	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Спритність	Х		+	+		+	+				
	Д		+	+	+	+					
Сила	Х		+		+	+	+	+	+	+	+
	Д		+		+	+		+			+
Швидкість рухів	Х		+	+	+						
	Д		+		+						
Витривалість	Х		+	+	+						
	Д		+	+	+						
Гнучкість	Х		+	+	+				+	+	
	Д	+	+			+		+			
Швидкісно-силові якості	Х		+		+	+	+		+	+	
	Д		+	+	+	+	+				
Рівновага	Х	+	+	+	+	+	+	+			
	Д	+	+	+	+	+	+				
Координація	Х	+	+	+	+	+	+				
	Д	+	+	+	+	+					

* Х - хлопчики; Д - дівчата

Окрім врахування біологічного віку дитини, слід звертати увагу на період її народження в рамках календарного року. Діти, які народилися в січні, звичайно, будуть мати суттєву перевагу над тими, хто народився у грудні того ж року. Різниця у віці між такими дітьми може складати до одинадцяти місяців. Для дорослих спортсменів ці відмінності не мають жодного значення, але для дитячого та підліткового організму, який постійно змінюється майже щомісяця, подібна різниця може стати визначальною під час відбору та суперництва у змаганнях.

Згідно з існуючим порядком формувань груп у дитячо-юнацьких спортивних школах вихованці одного і того ж календарного віку тренуються разом. Альтернативного підходу сьогодні просто не існує ні за кордоном, ні в нашій країні.

Тренери в багатьох країнах світу віддають перевагу під час комплектування своїх команд баскетболістам, які народилися в першій половині календарного віку. Ця тенденція є характерною для всіх юнацьких та молодіжних збірних команд (починаючи з U 16 і закінчуючи U 20).

Під час проведення відбору баскетболістів та оцінювання рівня їхньої підготовленості вкрай важливо враховувати біологічний вік та період народження спортсменів протягом календарного року.

1.5. Загальна характеристика змісту різних видів підготовки баскетболістів

В даному розділі враховано специфіку підготовки в баскетболі, структуру змагальної діяльності баскетболістів, завдання кожного етапу підготовки та вікові особливості учнів у відповідності до навчальних планів.

Програмний матеріал для проведення практичних занять викладено з урахуванням основних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної.

Фізична підготовка

Фізична підготовка - педагогічний процес, спрямований на всебічний та спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежать більш якісне оволодіння технікою і тактикою гри та спортивні досягнення.

Фізична підготовка в баскетболі складається із загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) підготовки.

Загальна фізична підготовка є обов'язковою складовою тренування в усі періоди підготовки, спрямована у першу чергу на гармонійний розвиток функціональних систем організму спортсмена, різnobічний розвиток м'язових груп та рухових можливостей, підвищення працездатності гравців з метою створення надійної біомеханічної бази для успішного оволодіння спеціалізованими рухами та діями баскетболіста.

Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які за структурою не схожі з основними вправами баскетболістів. Таким чином збільшується вплив на розвиток тих якостей, що залишаються недостатньо розвинутими у процесі вузько спрямованого тренування. Широко використовуються вправи для загального розвитку, з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання (набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, плавання, стрибки у воду, вправи з різними обтяженнями, веслування, лижі. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі вихованців.

Вправи, що спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості гравців, відносяться до загальнопідготовчих засобів, а вправи з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості - до засобів спеціальної підготовки.

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки нерозривно поєднані між собою: затримка у фізичному розвитку стримує подальше покращення техніки та ефективності її застосування, тобто стримується розширення тактичних можливостей баскетболістів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на удосконалення специфічних якостей, які за характером, рівнем розвитку рухових здібностей, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності баскетболіста. Високий рівень СФП сприяє зростанню ефективності техніко-

тактичних дій спортсменів, психічної готовності для досягнення високої спортивної форми. Її головна мета - максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціальної сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерними для усіх головних рухів баскетболіста – координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших видів спортивних ігор і безпосередньо сама гра у баскетбол.

Найбільший ефект досягається за допомогою вправ з використанням методу взаємно спорідненого розвитку спеціальних фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів (набивні м'ячі, обтяжувальні жилети тощо).

Схожий характер рухової діяльності у більшості спортивних ігор дозволяє визначити головні характерні особливості вправ, що використовуються для спеціальної фізичної підготовки баскетболіста: максимальна та близька до неї інтенсивність; комплексний прояв фізичних якостей, що поєднуються з технікою, тактикою і психічними якостями у режимах швидкісно-силового характеру; перемінний характер діяльності різної тривалості у поєднанні зі змішаним характером енергозабезпечення організму переважно в аеробно-анаеробному режимі.

У групах **початкової** та **базової** підготовки фізична підготовка спрямована на змінення здоров'я, гармонійний розвиток усіх органів і систем, виховання основних рухових навичок тощо. З цією метою використовують широке коло засобів загальної фізичної підготовки з акцентом на розвиток швидкості, спритності та гнучкості. Особливу увагу приділяють розвитку швидкісних якостей. Перевага надається природним рухам: бігу, метанням, іграм, які комплексно впливають на розвиток усіх форм швидкості.

Для розвитку рухової реакції на зоровий та слуховий сигнали доцільно проводити вправи зі спринтерського бігу на короткі відстані з різних вихідних положень.

Для розвитку швидкісних можливостей дуже важливо, щоб вправи були короткочасними - тривалістю не більше 8-10 с з інтервалом для відпочинку 2-3 хв. (до повного відновлення). Основними засобами виховання швидкісних якостей у цьому віці мають бути різноманітні рухливі ігри та ігрові змагальні вправи, які мотивують вихованців до прояву максимальної швидкості й потужності рухів.

Поряд з розвитком швидкісних можливостей доцільно розвивати координаційні уміння, пов'язані зі спритністю та гнучкістю. Для виховання координації та спритності слід використовувати більше нових рухів, різноманітніх за складністю їхнього виконання.

Для формування силових якостей на початкових етапах підготовки найбільшу увагу приділяють укріпленню м'язових структур усього рухового апарату, впливаючи вибірково на найбільш слабо розвинуті м'язи в процесі

природного зростання тіла: м'язи живота, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Корисними є вправи з невеликими обтяженнями (30% ваги власного тіла). Силові вправи повинні бути короткочасними, носити швидкісно-силовий характер без тривалих напружень. Основним методом розвитку силових можливостей має бути метод повторних динамічних зусиль.

У юних баскетболістів 11-12 років починають виховувати загальну витривалість. Для цього використовують біг у рівномірному темпі тривалістю 10-20 хв. з інтенсивністю ЧСС 140-150 уд./хв.

У групах спеціалізованої підготовки створюються необхідні передумови для виховання основних рухових якостей баскетболіста - швидкісних, силових, витривалості на грунті всебічної підготовки та спритності. Особливу увагу слід приділяти вихованню швидкісних якостей (у більш пізніому віці їхнє розвинення стає більш складним).

Поряд із засобами загального характеру доцільно проводити спеціальні вправи з переважним проявом складних реакцій, стартової й дистанційної швидкості та швидкісного виконання окремих прийомів та ігор в дії. Звичайно швидкісні вправи використовують у невеликому обсязі на початку заняття, дотримуючись оптимальних інтервалів для відпочинку між повторами. Важливим засобом підготовки є ігри та естафети, що проводяться у відповідних режимах.

На цьому етапі значно більше уваги надається формуванню силових якостей. Серед основних засобів їхнього виховання - вправи з обтяженнями. Відносна сила 13-14-річних підлітків досягає показників дорослих, але величини обтяження не повинні перевищувати 2/3 маси власного тіла; слід уникати надмірних напружень. Використовуються вправи на снарядах, з партнером та на тренажерних пристроях.

Координаторні можливості баскетболістів на цьому етапі навчання досягають високого рівня, тому цей час є дуже важливим для розвитку спритності. Крім гімнастичних та акробатичних засобів слід застосовувати вправи специфічного характеру з поступовим ускладненням координаторної рухової структури. Важливого значення набуває виконання вправ в ускладнених умовах, що раптово змінюються. Вправи з вихованням спритності можна проводити паралельно з вивченням технічних прийомів.

У віці 13-15 років спостерігаються найбільші темпи приросту максимального споживання кисню, що створює умови для розвитку аеробних можливостей, в підгрунті яких - загальна витривалість. Поряд з рівномірним методом розвитку загальної витривалості застосовують метод перемінної варіативної вправи тривалістю 40 - 90 с з інтенсивністю 80% максимальної (ЧСС - 165-175 уд./хв.) та кількістю повторів 6-8. Засобами розвитку загальної витривалості можуть бути легка атлетика, плавання, веслування, лижі та спортивні ігри.

Спеціальна витривалість виховується переважно шляхом застосування ігор та спеціальних ігор вправ у режимі змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення організму. Тривалість одного повтору

(серії) 2-3 хв.; кількість серій (повторів) 8-10; ЧСС 150-170 уд./хв.; пауза для відпочинку між повторами 1,5-2 хв.

Для виховання гнучкості використовують вправи з великою амплітудою рухів з предметами та без предметів, вправи на розслаблення та вправи, що сприяють укріпленню суглобів та зв'язок.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності фізична підготовка схожа з методикою роботи дорослих баскетболістів. На цьому етапі помітно збільшується обсяг швидкісно-силової підготовки. Значно більше уваги приділяється вихованню вибухової сили (стрибучість, передачі, старти з різних вихідних положень), збільшується обсяг спеціальних вправ та вправ з тренажерним устаткуванням.

Баскетбол характеризується короткочасними змінами ігрових ситуацій з приблизно рівною кількістю «активних» і «пасивних» фаз в процесі матчу. Загальна кількість таких фаз майже однакова і досягає в середньому 90 випадків тривалістю від 8 до 90 с ігрового часу (в середньому 30 с).

«Активні» фази ігрової діяльності характеризуються короткочасними відрізками інтенсивної роботи різного характеру, в енергозабезпеченні якої ключову роль відіграють анаеробні реакції. В той же час у моменти «пасивних» фаз під час гри у спортсменів проявляється здатність швидко відновлюватися за рахунок аеробних реакцій.

Оскільки «активні» фази ігрової діяльності поєднуються з «пасивними», то у м'язах спортсменів створюються передумови для значного підсилення аеробних процесів. Все це свідчить про те, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності баскетболістів має змішаний аеробно-анаеробний характер.

Таким чином, з великою мірою вірогідності тренер-викладач може моделювати удосконалення спеціальної працездатності баскетболістів усіх рівнів кваліфікації.

Для виховання спеціальної працездатності застосовуються вправи з високим рівнем анаеробно-гліколітичного механізму енергозабезпечення організму. Ці вправи характеризуються жорсткими режимами роботи й високими фізіологічними зрушеннями (ЧСС 190-210 уд./хв.; споживання кисню - близьке до граничного, вміст молочної кислоти у крові 160 мг%).

Тренувальні навантаження в процесі фізичної підготовки баскетболістів характеризуються інтенсивністю виконання вправ, тривалістю вправ та відпочинку, характером відпочинку (активний або пасивний), кількістю повторень вправ або серій. Для підвищення гліколітичної потужності вправи звичайно проводять у такому режимі:

тривалість роботи в серії 30-40 с;

кількість повторів (серій) 3-4;

тривалість інтервалів відпочинку 60-90 хв.;

тривалість відпочинку між повторами (серіями) 10-12 хв.

Заняття у таких режимах тренування слід проводити не частіше двох разів у тижневому мікроциклі із забезпеченням ретельного контролю за перенесенням навантажень.

Розвиток спрітності в цих групах здійснюється переважно в ігрових вправах з проявленням швидкісно-силових якостей у поєднанні з удосконаленням прийомів техніки гри.

Технічна підготовка

Високі спортивні досягнення у сучасному баскетболі можливі лише в результаті всебічної технічної підготовленості гравців. Різnobічне оволодіння технікою гри у баскетбол - одне з головних завдань навчання юних баскетболістів. Для вирішення цих завдань необхідно:

1. Оволодіти на досить високому рівні усіма прийомами гри та способами їхнього виконання. Така необхідність виникає у зв'язку з тим, що ігрова діяльність сучасних баскетболістів характеризується активними діями й вмінням діяти неочікувано і раптово у будь-який момент гри, що протікає у швидкому темпі у ситуаціях, які постійно змінюються. Чим багатше і різноманітніше гравець «озброєний» комплексом різних прийомів, тим швидше та ефективніше він зможе вирішувати різні завдання, що виникають в ігрових умовах.

2. Гравцям різних ігрових амплуа слід оволодіти комплексом спеціальних прийомів, які доводиться використовувати у гострій комбінаційній грі, максимально використовуючи індивідуальні особливості: зрост, рухливість, швидкість, стрибучість та інші можливості.

Правильний розподіл навчального матеріалу та ретельне вивчення основних прийомів гри на кожному етапі підготовки мають велике значення.

У групах початкової та базової підготовки вивченю технічних прийомів надається особливе значення.

В процесі навчання застосовують різноманітні методи - словесні, демонстрації, ігровий. Найчастіше виконуються вправи у спрощених умовах. Особлива увага приділяється образному показу з використанням підвідних вправ. Враховуючи, що у цьому віці баскетболісти ще нездатні тривалий час зосереджувати увагу на вивченні конкретного прийому і швидко стомлюються, вправи з техніки гри слід суворо дозувати (їхня тривалість не повинна перевищувати 12-15 хв.).

У групах спеціалізованої підготовки юні баскетболісти більш ґрунтовно засвоюють вивчені на попередньому етапі прийоми техніки гри. Завдяки високій пластичності та здатності ЦНС до створення міцних умовно-рефлексорних зв'язків у них формуються рухові навички з високим рівнем автоматизованості виконання рухів з підвищеною швидкістю в ускладнених ігрових умовах. Під час навчання велика увага приділяється вправам з протиборством партнерів. Під час навчання кидків важливо стежити за правильним технічним їх виконанням та точністю. При засвоєнні передач акцент робиться на вчасність, швидкість і точність рухів.

Під час навчання ведення і відволікаючих дій тренеру-викладачу слід заохочувати індивідуальність виконання, але при цьому треба враховувати нестійкість психіки юних баскетболістів, переоцінку ними своїх можливостей та хворобливе реагування на окремі невдачі.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності технічна підготовка юнаків і дівчат аналогічна з підготовкою дорослих баскетболістів. Висуваються високі вимоги до технічної майстерності, характерними рисами якої є різnobічність, ефективність, стабільність і надійність. Застосовуються вправи підвищеної складності, при цьому особливу увагу слід приділяти якості, швидкості та прихованості виконання технічних прийомів. Велика роль відводиться індивідуальному відпрацьовуванню «коронних» технічних прийомів з урахуванням ігрового амплуа у команді.

Технічна підготовка проводиться в органічному зв'язку з тактичною та вихованням спеціальних фізичних і психічних якостей. Для підвищення стабільності технічних прийомів доцільно варіювати способи та умови їхнього багаторазового виконання - в стандартних умовах, в ускладнених умовах, в умовах зі зростаючою протидією, в екстремальних умовах змагальної діяльності. При цьому доцільно вводити у тренування чинники, що ускладнюють виконання: обмеження часу та простору; підвищення протидії захисника; гра у стані стомлення тощо.

Тактична підготовка

Найскладнішим розділом навчально-тренувального процесу є тактична підготовка, яка визначається рівнем тактичного мислення, вмінням ефективно взаємодіяти з партнерами.

До головних завдань тактичної підготовки слід віднести: вивчення загальних теоретичних закономірностей тактики та тенденцій її розвитку у сучасному баскетболі; удосконалення інтенсивності, гнучкості та глибини тактичного мислення; оволодіння зasadами тактики індивідуальних, групових і командних дій; удосконалення тактичної майстерності у застосуванні прийомів, варіантів і систем гри; формування вміння втілювати розроблений план у змагальній діяльності незалежно від ситуацій, що виникають раптово.

Розв'язуються ці завдання у два етапи:

на першому - вивчають загальні питання тактики та її зміст, розвивають тактичне мислення, вивчають і вдосконалюють основні тактичні прийоми та варіанти дій, системи гри;

на другому - вирішують більш складні завдання, вивчають теорію тактики та досвід найсильніших команд, формують здатності до детального аналізу власних дій та дій суперника, здійснюють практичне оволодіння складними тактичними варіантами, виховують здатність виконувати намічений план і маневрувати тактичним арсеналом у ході змагань.

На кожному з етапів тактична підготовка здійснюється шляхом теоретичного засвоєння загальних закономірностей та практичного оволодіння тактичними вміннями.

Завдання тактичної підготовки розв'язують наступним чином:

- на самостійних заняттях вихованці вивчають спеціальну літературу, практично удосконалюють застосування індивідуальних тактичних дій;
- на загальнокомандних теоретичних заняттях і тренуваннях вдосконалюються індивідуальні, групові та командні дії;
- під час змагань аналізуються і узагальнюються тактичні можливості суперника, перевіряються вивчені тактичні варіанти та системи;
- ізольовано від ігрової діяльності вивчаються окремі елементи тактики, які удосконалюються у підготовчих і навчально-тренувальних іграх.

Вивчення тактики гри починається з оволодіння індивідуальними діями у нападі, а потім - у захисті. Теоретичне ознайомлення з ними відбувається під час вивчення технічних прийомів та в ході пояснення ситуації, в якій доцільно використати конкретний прийом. Практичне засвоєння тактики здійснюється в процесі удосконалення прийомів, коли розвивається вміння раціонального вибору дій залежно від конкретної ситуації.

Після оволодіння загальними зasadами тактичних дій починається послідовне вивчення їх у системах гри. Кожний окремий варіант будь-якої системи нападу або захисту вивчають у такій послідовності:

ознайомлення з певною системою нападу або захисту та її основними варіантами;

оволодіння індивідуальними тактичними діями, характерними для даного варіанту;

оволодіння груповими взаємодіями, що складають підґрунтня командних дій у конкретному варіанті;

вивчення командних взаємодій;

удосконалення вивченого варіанту у взаємозв'язку з іншими. При цьому доцільно ускладнювати умови виконання ігрових дій: спочатку у повільному темпі за конкретним завданням з пасивним захистом; згодом - у темпі, що характерний для ігрових умов з активною протидією, завершуючи дії, що вивчаються, у різних варіантах відповідно до модельованих ситуацій з використанням захисників, які діють за спеціальним завданням.

Удосконалюються тактичні дії у навчальних іграх за спеціальними завданнями (га із зменшеним складом, на половині майданчика, після визначених дій суперника тощо).

Під час тренування важливо багаторазово повторювати дії, що вивчаються, у різноманітних умовах - спрощених, відповідних до змагань, в умовах, що є складнішими за змагальні (наприклад, використання тактичних дій з максимальною швидкістю у скорочений час).

У процесі багаторічного формування спортивної майстерності баскетболіста високої кваліфікації тактична підготовка проводиться паралельно зі спеціальною фізичною, технічною, ігровою та змагальною.

На окремих етапах підготовки форми, засоби та методи тактичної підготовки змінюються в залежності від вікових особливостей юних спортсменів та динаміки різних сторін їхньої підготовленості.

У групах початкової та базової підготовки тактична підготовка починається із засвоєння індивідуальних і групових тактичних дій (вибір позицій, виходи для отримання м'яча, надання допомоги партнеру тощо) з одночасним розвиненням оперативного мислення, орієнтування, кмітливості, ініціативності. Основними засобами навчання тактичних дій є різноманітні ігрові вправи, рухливі ігри, естафети.

Паралельно із засвоєнням індивідуальних тактичних дій починається вивчення групових і командних дій. Спочатку вивчають найпростіші групові взаємодії партнерів у парах і трійках, на місці та з пересуванням гравців. Згодом переходять до простих тактичних комбінацій, в міру засвоєння яких переключаються на вивчення командних тактичних дій.

Навчання починають з теоретичних аспектів тактичних дій. Для цього використовують макет баскетбольного майданчика, перегляд відеозапису, показують розташування гравців на майданчику, пояснюють їхні основні обов'язки, найпростіші переміщення і дії з урахуванням правил гри. Після цього практично засвоюють розстановку гравців на певних позиціях, далі - пересування гравців (спочатку без м'яча, згодом з виконанням передач та ведення). Для засвоєння командних тактичних дій доцільно використовувати спортивні ігри зі схожими ігровими діями (гандбол, футбол).

У групах спеціалізованої підготовки вихованці ДЮСШ мають хороші можливості для засвоєння індивідуальних, групових і командних тактичних дій завдяки розвитку у них на досить високому рівні логічного мислення, рухового і зорового аналізаторів.

У системі командної гри втілюються тактичні дії за єдиним загальним планом, виконання якого передбачає комплексне застосування індивідуальних, групових і командних дій спортсменів. Спочатку вправи виконуються у спрощених умовах ігрової діяльності, згодом вони ускладнюються шляхом поступового підвищення рівня протиборства. Одночасно засвоюються основні варіанти тактичних систем гри в атаці та в обороні. При вивчені командних тактичних комбінацій та системних побудов кожний з баскетболістів отримує чіткі тактичні завдання. Згодом виконання цих завдань заохочуються проявленням гравцями ініціативи, творчості та самостійності під час проведення навчальних і контрольних ігор.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності тактична підготовка юних баскетболістів схожа з підготовкою дорослих спортсменів і включає наступні завдання:

розвиток здатності передбачувати та оцінювати кожну ігрову ситуацію, що постійно змінюється, орієнтуватися у ній та швидко застосовувати адекватний технічний прийом або ігрову дію;

оволодіння варіантами взаємодій двох і трьох гравців, характерних для тактичних систем гри, що застосовуються;

оволодіння тактичними комбінаціями у конкретних моментах гри (введення м'яча у гру, організація швидкого прориву при виконанні штрафних кидків суперником тощо);

засвоєння систем гри із застосуванням типових для них комбінацій, уміння переключатися від однієї системи гри до іншої.

Основними ж завданнями тактичної підготовки на цьому етапі є подальше вдосконалення індивідуальних і групових тактичних дій у визначених системах гри з більш суворим урахуванням ігрових амплуа. Велику увагу приділяють розвитку здібності переключатися від одних тактичних побудов на інші. Для цього у навчально-тренувальних і контрольних іграх практикують: переключення з одних тактичних побудов на інші за обумовленим сигналом; зміну побудови стилю ігрової діяльності залежно від зміни гри спаринг-партнера; проведення товариських ігор з командами, що значно відрізняються за стилем, способами ведення, тактичними побудовами гри; моделювання на тренувальних заняттях ігор з майбутнім суперником. Для цього у настанові на гру надаються чіткі конкретні завдання кожному гравцю, ланці та команді в цілому. Під час розбору проведених ігор оцінюється ступінь виконання плану гри та конкретних завдань кожного гравця.

Інтегральна підготовка

Мета інтегральної підготовки - максимальна реалізація тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у цілісній ігровій та змагальній діяльності баскетболістів. Її завдання - здійснення зв'язку між усіма видами підготовки для досягнення стабільності ігрових навичок у складних умовах змагальної діяльності.

Змагання є невід'ємною частиною і логічним продовженням навчально-тренувального процесу. Лише у гострій боротьбі із суперником повною мірою проявляються та удосконалюються фізичні, техніко-тактичні та психологічні можливості баскетболістів.

Засобами інтегральної підготовки є вправи, що межують з двома або більше видами підготовки, вправи з чергуванням різних за характером рухів, спрямованих на розв'язання різноманітних завдань техніко-тактичного характеру, навчальні, тренувальні, контрольні та календарні ігри.

Головний засіб інтегральної підготовки - спеціально організовані тренером-викладачем двосторонні навчальні ігри, що проводяться на оптимальному рівні змагальних емоцій баскетболістів. Завдання навчальної гри полягає у тому, щоб добитися прямого спортивного результату, сформувати у вихованців здатність правильного ведення спортивної боротьби, вміння спостерігати ігрові ситуації та розв'язувати ігрові завдання, виявляючи творчість та ініціативу.

Головними методами інтегральної підготовки є ігровий, змагальний, метод споріднених впливів, а вищою формою інтегральної підготовки - навчальні, контрольні та змагальні ігри.

Змагальна підготовка завершує процес підготовки до головного змагання. Залежно від цільового призначення у системі підготовки команди змагання розподіляються на контрольні, підвідні, основні.

Контрольні ігри доцільно проводити з офіційним суддівством та з присутністю глядачів для перевірки та вдосконалення дій гравців: уточнюються склад команди, початкові розміщення гравців у нападі та захисті, остаточно визначаються їхні функції; визначаються гравці дублюючого складу. Перші контрольні ігри доцільно проводити на своєму майданчику з командою, що має нижчий ступінь підготовленості. Це дозволить у більш спокійних умовах виконати намічений план гри у боротьбі із суперником. Згодом ігри можуть бути проведені на інших майданчиках з рівним або із сильнішим суперником.

До **підвідних** відносяться усі змагання, нижчі за рангом ніж основні. Вони можуть бути передбачені календарними планами спортивних організацій. З кожним змаганням зростає відповідальність за спортивний результат, змінюється режим ігор і тренувань. За турнірної форми проведення змагань командам доводиться поспіль проводити кілька ігор і кожну з них - з новим суперником. Усі ці умови наближені до умов головних змагань або повністю їх моделюють і привчають гравців переносити напружені змагальні навантаження, маневрувати способами та формами ведення гри, пристосовуватися до змагального режиму тощо.

Загальний обсяг змагальної підготовки до **основних змагань** залежить від кваліфікації команди й відповідного календаря ігор. У річному циклі команд високої кваліфікації звичайно проводиться 70-80 ігор, з них 10-12 ігор - контрольних, 8-12 - підвідних і 40-60 - офіційних. Команди найвищої кваліфікації (НБА) проводять по 82 офіційні календарні гри за сезон. Крім того, кращі з них беруть участь у фінальній частині чемпіонату НБА (у стадії «плей-офф») команди додатково можуть проводити до 27 ігор), тобто співвідношення тренувань до офіційних змагань серед цих команд складає в середньому за сезон 3:1.

Інтегральна підготовка суттєво впливає на впевнене застосування опанованих прийомів і тактичних дій у складних умовах змагальної діяльності. У підготовці баскетболістів високої кваліфікації інтегральна підготовка є основою тренувального процесу, особливо на передзмагальних етапах підготовки та у змагальному періоді. Стосовно менш кваліфікованих команд (у тому числі й вихованців ДЮСШ), то обсяг їхніх змагальних навантажень значно менший - відповідно до нормативних вимог даної програми.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка є невід'ємною частиною формування високого рівня спортивної майстерності баскетболіста. У процесі теоретичної підготовки вихованці оволодівають спеціальними знаннями, необхідними для розуміння концепції сучасної гри, успішного використання техніко-тактичних засобів та підвищення ефективності тренування. З набуттям теоретичних знань більш свідомими стають дії баскетболістів. Це активізує гравців до тренування, допомагає правильно оцінювати свої дії.

Теоретичні заняття проводяться у вигляді лекцій, семінарів, бесід та заліків, аналізу проведених ігор. Теоретичній підготовці потрібно приділяти увагу і під час проведення практичних занять.

Теоретична підготовка тісно пов'язана з вихованням спортсмена, підвищеннем його культурного рівня, сприяє розвитку мислення та кругозору. Теоретичній підготовці відводять центральне місце серед усіх засобів тренування - будь-то новачок або зрілий майстер. Для цього використовують бесіди, лекції, теоретичні знання з тактики гри, розгляд проведених тренувань і змагань, наочні засоби, відеоматеріали, іноді - тренажери, а також домашні завдання для самостійної підготовки. Теоретична підготовка сприяє творчому відношенню баскетболістів до навчально-тренувального процесу і проводиться на усіх етапах тренування.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка органічно поєднана з іншими видами підготовки (фізичною, технічною, тактичною та ігровою) і проводиться протягом року в ході навчально-тренувального процесу. Не зважаючи на те, що її обсяг не визначається кількісними показниками, все ж вона є необхідною умовою для успішного вирішення завдань системи багаторічної підготовки.

Головна мета психологічної підготовки - формування світогляду та виховання високих моральних і вольових якостей, необхідних для ведення напруженої спортивної боротьби.

Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна психологічна підготовка проводиться протягом усього багаторічного навчально-тренувального процесу. На її ґрунті вирішуються завдання формування у спортсменів характеру та значущих особистісних психічних якостей - почуття колективізму, різnobічних інтересів, рішучості, позитивного відношения до праці, захопленість і вірність баскетболу, інші риси особистості.

Високий рівень вольових якостей потрібний для досягнення високого рівня змагальної діяльності у напружених ігрових ситуаціях. Вихованню вольових якостей сприяє застосування вправ з подоланням труднощів, з проявленням значних вольових зусиль.

Для виховання сміливості й рішучості застосовують вправи, виконання яких пов'язане з певним ризиком або відчуттям страху.

Цілеспрямованість і наполегливість виховуються шляхом формування свідомого відношення вихованців до тренувального процесу, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та ін.

Для виховання витримки й самовладання в процесі тренування моделюються складні ігрові ситуації з раптовою зміною умов їхнього вирішення. При цьому гравців слід заохочувати проявляти витримку для позитивного вирішення конкретних завдань.

Виховання дисциплінованості проводиться в ході навчально-тренувального процесу з вимогою до спортсменів неухильно виконувати встановлені норми розпорядку.

Для виховання та мобілізації позитивних емоцій у заняття включають нетрадиційні й досить складні вправи із застосуванням змагального методу, добиваючись обов'язкового їхнього виконання, формуючи таким чином впевненість гравців у своїх силах.

Спеціальна психологічна підготовка будується на ґрунті загальної психологічної підготовки. Спеціальні психічні якості формуються з перших занять баскетболом на основі специфічних параметрів ігрової діяльності баскетболістів, засвоєння системи спеціальних рухових навичок, ігрового мислення, емоційного та вольового напруження, прояву психічної працездатності, сприйняття ігрових ситуацій, їхньої оцінки та прийняття рішень.

Уміння орієнтуватися у складних ігрових умовах - найважливіша спеціальна психічна якість баскетболіста, яка багато в чому залежить від зорового сприйняття, периферичного та глибинного зору, що визначають ефективність виконання багатьох техніко-тактичних дій.

Здатність одночасно бачити пересування м'яча, суперників та своїх партнерів, об'єктивно оцінювати ігрову ситуацію є дуже важливою складовою майстерності баскетболіста (залежить від периферичного зору).

Здатність точно оцінювати відстань між рухомими об'єктами залежить від глибинного зору. Для розвитку периферичного та глибинного зору у заняттях звичайно застосовують ігрові вправи, сутність яких полягає у варіюванні способів виконання техніко-тактичних дій зі зміною швидкості, напрямку та відстані руху різних об'єктів.

Тактичне мислення спрямоване на знаходження найбільш раціональних шляхів боротьби із суперником і розвивається за допомогою ігрових вправ, що моделюють різні за складністю ігрові ситуації.

Спеціальна психічна підготовка до майбутнього матчу здійснюється на підставі порівняльного аналізу можливостей суперника і гравців своєї команди та спрямована на вирішення наступних завдань: усвідомлення гравцями значення майбутнього матчу; вивчення умов майбутнього матчу (час, місце та інші особливості); оцінка сильних і слабких сторін гри суперника, підготовка до матчу з урахуванням своїх можливостей; формування впевненості у своїх силах і можливості досягнення перемоги у майбутньому матчі; подолання негативних емоцій та створення бадьорого емоційного стану перед матчем.

Психологічна підготовка має місце на всіх етапах навчання юних баскетболістів. У групах базової та спеціалізованої підготовки, а також в групах підготовки до вищої спортивної майстерності значущість психологічної підготовки проявляється найбільшою мірою.

При побудові психологічної підготовки у річному циклі навчання слід дотримуватися наступних рекомендацій:

у підготовчому періоді акцент робиться на загальну психологічну підготовку: розвиток інтелекту, особистісних психічних якостей баскетболістів та формування спортивного колективу; розвиток та збільшення обсягу та інтенсивності уваги, спеціального сприйняття; розвиток оперативного мислення;

у змагальному періоді велика увага приділяється підвищенню емоційної стійкості, здатності налаштовуватися на майбутній матч у стані мобілізаційної готовності, розвитку тактичного мислення;

у перехідному періоді провідне місце посідають засоби та методи нервово-психічного відновлення спортсменів.

Засоби та методи психологічної підготовки: ідеологічний вплив преси, телебачення, радіо; різноманітні форми виховання, підвищення інтелектуального рівня баскетболістів; розширення знань у сфері спортивної підготовки, загальноосвітніх наук; виховання традицій, особистий приклад тренера-викладача, підвищення організованості, бажання до діяльності та наполегливості у виконанні доручень загальнокорисної роботи; поставлення важливих завдань перед спортсменом з переконанням спроможності їхнього виконання, заохочення до досягнень та їх схвалення; проведення бесід, переконань з прикладами досягнень видатних спортсменів; застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та спонукання його до активної діяльності.

Виховна робота

Виховна робота з юними баскетболістами найтісніше пов'язана з навчально-тренувальною роботою і повинна проводитись повсякденно на усіх заняттях, змаганнях та у вільний від занять час за заздалегідь розробленим планом, який включає гуманітарне, патріотичне, трудове, етичне та естетичне виховання.

Засобами виховання є переконання, заохочення, виконання певних вимог та доручень, покарання, особистий приклад тренера-викладача.

Формами виховного впливу можуть бути навчально-тренувальні заняття, бесіди, лекції, зустрічі з цікавими людьми, конкурси, культипоходи, наставництво досвідчених спортсменів.

Підготовка майбутнього резерву для спорту вищих досягнень потребує виховування у спортсменів сумлінного ставлення до навчально-тренувальної роботи, дисциплінованості, суспільно-корисної праці, працьовитості.

Для стійкого призвичаювання до праці та подолання труднощів у навчально-тренувальному процесі практикується постійне ускладнення вправ і завдань, плануються великі тренувальні навантаження, силові єдиноборства, самостійні об'ємні заняття з вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвитку швидкісно-силових можливостей, спритності та координації рухів тощо.

Ефективності виховної роботи сприяють зустрічі з видатними спортсменами та тренерами, урочистий прийом новачків та проводи випускників, перегляд змагань та їхнє обговорення, участь у проведенні

свят, тематичних диспутів та бесід, колективні культури у театри та музеї, відвідування виставок, участь в оформленні фотостендів.

Важливе місце у вирішенні завдань виховної роботи посідає самовиховання юних баскетболістів, виконання ними зобов'язань щодо виправлення недоліків і шкідливих властивостей особистості, самовиховання морально-вольових та етичних якостей.

Інструкторська та суддівська практика

Упродовж усього періоду навчання тренер-викладач готує собі помічників, залучаючи вихованців старших розрядів до суддівства змагань та до проведення занять з молодшими спортсменами. Інструкторська та суддівська практика проводиться в групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності, спрямована на засвоєння умінь елементарного проведення навчальної роботи та суддівства змагань.

Вихованці, що мають I та вище розряди, повинні добре знати правила гри у баскетбол і при нагоді бути помічниками у суддівстві змагань міського та обласного рівнів. Подальше вдосконалення у суддівстві та сумлінність вихованців спортивної школи дозволяють отримати суддівські категорії й звання.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності для спортсменів слід організувати спеціальні семінари з підготовки громадських тренерів і суддів, після закінчення яких слухачі складають заліки з теорії та практики суддівства, що оформляються протоколом, в якому виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова.

Присвоєння звань «Громадський суддя зі спорту» та «Юний інструктор зі спорту» оформляються наказом або розпорядженням місцевої Федерації баскетболу або розпорядженням керівника навчального закладу.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Режим та наповнюваність навчальних груп

Згідно з вимогами до спортивної підготовки комплектуються навчальні групи як для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і шкіл вищої спортивної майстерності, так і для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (табл. 2-4). При цьому визначаються вік та чисельний склад вихованців у кожній групі, тижневий режим навчально-тренувальної роботи та вимоги до спортивної підготовленості вихованців.

Відповідно до основної спрямованості завдань на кожному етапі підготовки здійснюється адекватний підбір засобів, методів і режимів роботи, визначаються обсяги та спрямованість тренувальних та змагальних навантажень і на цій підставі здійснюється раціональна побудова навчально-тренувального процесу в межах малих, середніх та великих циклів багаторічної підготовки юних баскетболістів.

Таблиця 2

**Режим навчально-тренувальної роботи
та наповнюваність навчальних груп з баскетболу в ДЮСШ**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	8-9	14	6	Виконання нормативних вимог із ЗФП
Більше 1	9-10	14	8	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП
Групи базової підготовки				
1-й	10-11	12	12	ІІІ юн. розряд
2-й	11-12	12	14	Підтверджити ІІІ юн. розряд
3-й	12-13	12	18	ІІ юн. розряд
Більше 3	13-14	12	20	І юн. розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14-15	6	24	ІІІ розряд
2-й	15-16	6	26	ІІ розряд
Більше 2	16-17	5	28	І розряд
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
У весь термін	17 і старші	5	32	І розряд, КМСУ

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з баскетболу у школах вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Мінімальний вік учнів-спортсменів для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи спортивного удосконалення				
1-й	14-15	6	24	III, II розряд
2-й	15-16	6	26	II розряд
Більше 2	16-17	6	28	I розряд, КМСУ
Групи вищої спортивної майстерності				
У весь термін	17 і старші	6	32	КМСУ

Таблиця 4

Режим навчально-тренувальної роботи
та наповнюваність навчальних груп з баскетболу
у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Мінімальний вік учнів-спортсменів, років	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Вимоги до спортивної підготовленості на навчальний рік	
				на початок	на кінець
7-й	12-13	24	8	ІІ юн. розряд	
8-й	13-14	24	8	І юн. розряд	
9-й	14-15	24	8	ІІІ розряд	
10-й	15-16	27	6	ІІ розряд	
11-й	16-17	32	6	І розряд	І розряд
I курс	17-18	36	4	І розряд	І розряд
II курс	18-19	36	4	КМСУ	КМСУ
III курс	19-20	36	4	КМСУ	

Головним показником роботи ДЮСШ з баскетболу має бути виконання вихованцями наприкінці кожного навчального року програмних вимог на рівні підготовленості, який зумовлюється кількісно-якісними показниками технічної, тактичної, фізичної, теоретичної та інтегральної підготовки. Крім того, показником ефективності роботи може бути делегування її вихованців до збірних юнацьких та молодіжних команд міста, області, країни, команди майстрів та досягнення ними певних результатів у цих змаганнях.

Для вирішення конкретних завдань в кожній групі підготовки спочатку визначаються оптимальні сумарні обсяги навчально-тренувальної роботи по роках навчання, наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості вихованців та ін. За основу береться відсоткове оптимальне співвідношення з окремих видів підготовки кожної вікової категорії вихованців та розраховуються обсяги роботи в годинах.

2.2. Планування спортивної підготовки баскетболістів

Підготовка баскетболістів високої кваліфікації триває 15-20 років і відзначається тим, що між попередніми й наступними роками існують певні взаємозв'язки, які містять в собі наступні чинники:

1. Модельні характеристики баскетболістів, виражені в об'ективних показниках, з урахуванням віку спортсменів на різних етапах підготовки;
2. Етапи багаторічної підготовки з позицій реалізації модельних характеристик відповідно до віку;
3. Система відбору: початковий відбір для занять баскетболом; розподілення спортсменів за ігровими амплуа; відбір для комплектування збірних команд;
4. Система багаторічного процесу спортивного тренування та оцінки ефективності тренувальних впливів;
5. Система спортивних змагань та динаміка змагальних навантажень;
6. Відновлювально-профілактичні заходи - педагогічні, медико-біологічні, психологічні;
7. Матеріально-технічне забезпечення процесу багаторічної підготовки (визначення центрів підготовки олімпійських резервів та їхнє оснащення сучасним устаткуванням, інвентарем тощо);
8. «Випереджувальне» підвищення кваліфікації тренерів, професійна діяльність яких має спиратись на моделювання сучасних аспектів гри у баскетбол з прогнозуванням майбутнього;
9. Виховна робота - формування особистості спортсмена.

Для управління системою підготовки баскетболістів тренеру-викладачу необхідно вміло застосовувати основні функції управління, головною ланкою якого є - **планування**, що здійснюється в межах одного тренувального заняття, робочого дня, тижневого циклу роботи, етапу, періоду, одного або кількох років підготовки.

Планування представляє собою інтегровану функцію управління, що визначає не тільки зміст усього процесу підготовки (у тому числі й змагальної), але й систему роботи тренера-викладача. Планувати означає передбачати, уміти побачити майбутнє і реально його прогнозувати. Чітке планування навчально-тренувального процесу є однією з найважливіших умов для всебічної підготовки юних баскетболістів у спортивних школах.

Раціональне планування враховує такі взаємопов'язані положення:
визначення індивідуальних особливостей та функціональних можливостей вихованців;

визначення мети та часу, необхідного для досягнення результату; окреслення конкретних завдань навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей баскетболістів; визначення етапів, циклів, періодизації підготовки та вибір засобів, методів, обсягу навантажень тощо; розробка командних та індивідуальних планів підготовки на різні періоди часу - кілька років, один рік, місяць, мікроцикл тощо; практичне втілення планів та регулювання тренувальних і змагальних впливів відповідно до функціональних можливостей баскетболістів та рівня їхньої тренованості.

Головною метою планування є створення умов, які можуть забезпечити всебічну підготовку спортсменів для участі у змаганнях.

У процесі розробки плану підготовки мають бути визначені форми контролю за його виконанням і методи аналізу результатів. При плануванні тренувальних занять потрібно враховувати вікові особливості біологічних змін у розвитку вихованців. Ці зміни відзначаються глибокими внутрішніми та зовнішніми перебудовами, що позначаються як на окремих системах, так і на організмі в цілому. Такі зміни потребують відповідної побудови тренувального процесу як за формою, так і за змістом.

Побудова спортивного тренування поєднана з використанням трьох рівнів у його структурі:

макроструктура - великі тренувальні цикли (макроцикли): багаторічні, річні, піврічні;

мезоструктура - середні цикли тренування (мезоцикли), що складаються з відносно завершеної низки мікроциклів;

мікроструктура - малі цикли, що складаються з кількох занять (мікроциклів) та моноциклів (кількох занять в одному тренувальному дні), окрім тренувальне заняття.

Багаторічне планування - єдиний правильний шлях для досягнення максимальних результатів та зміцнення здоров'я спортсменів, що визначає характер усієї підготовки на кілька років. Ефективне багаторічне планування має забезпечувати найкраще розв'язання завдань фізичної та психологічної підготовки, оволодіння технікою і тактикою гри.

Планування спортивного тренування здійснюється як для команди в цілому, так і для кожного баскетболіста окремо. Для груп новачків навчально-тренувальний процес планується на групу в цілому.

У багаторічному командному плані (перспективному) відображаються головні закономірності процесу тренування для гравців усієї команди - безперервність, циклічність, хвилеподібність, зміна навантажень, поступовість у збільшенні обсягу та інтенсивності навантажень, що відрізняє наступний рік від попереднього.

Розробка перспективного плану потребує такого структурного змісту: 1) мета підготовки; 2) характеристика та аналіз стану та сучасних тенденцій розвитку баскетболу в країні та світі; 3) завдання, загальна структура та зміст

підготовки; 4) концепція підготовки - вимоги та напрямки діяльності команди на заданий термін підготовки на окремих етапах; 5) прогноз спортивних досягнень і співвідношення сил на підставі показників змагальної діяльності окремих баскетболістів і команди в цілому на різних змаганнях; 6) модельні характеристики змагальної діяльності баскетболістів; 7) система відбору; 8) система засобів тренування з використанням традиційних і нетрадиційних засобів підготовки; 9) система змагань з визначенням терміну головних змагань у великих циклах кожного поточного року; 10) терміни проведення лікарського та педагогічного контролю.

Для дитячих та юнацьких колективів перспективний план розробляється на період навчання вихованців однієї, двох і навіть трьох суміжних спортивних вікових категорій, тобто на два, чотири або шість років навчання.

При складанні індивідуальних перспективних планів підготовки враховуються індивідуальні особливості гравців. Плани можуть бути розраховані на різні терміни - залежно від віку і ступеню підготовленості гравця. В індивідуальному перспективному плані конкретизуються завдання перспективного командного плану з урахуванням конкретних індивідуальних можливостей баскетболістів.

Побудова поточного плану підготовки у спортивних школах - це планування роботи на рівні річного циклу навчання, що включає велику кількість параметрів та показників, які більш детально розкриваються з урахуванням спортивного календаря змагань та періодизації підготовки. Суть річного планування для команд високої кваліфікації зводиться до раціонального розподілу програмного матеріалу в окремих періодах підготовки та їхніх структурних складових - мезоциклах та мікроциклах.

Певною мірою така структура річного циклу з незначними змінами практикується у навчально-тренувальній роботі ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки, а також в групах підготовки до вищої спортивної майстерності. На спортивно-оздоровчому етапі та етапі навчання у групах початкової підготовки побудова річного плану на основі періодизації - недоцільна. У цьому випадку навчальний матеріал розподіляється по місяцях конкретного року та за тижневими циклами, у яких проводяться комплексні заняття або заняття з переважною спрямованістю на той або інший вид підготовки (технічну, фізичну тощо).

Для командного планування потрібно скласти навчальний план, програму та графік проходження навчального плану.

У навчальному плані надається зміст навчально-тренувальної роботи в цілому з визначенням кількості годин, що відводяться на окремі її розділи.

У програмі висвітлюється мета підготовки, конкретизуються окремі завдання, що відповідають вимогам баскетболу з урахуванням особливостей вихованців (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості). При розробці програми враховується кількість годин, передбачених навчальним планом.

Графік проходження навчального матеріалу визначає послідовність вивчення розділів навчального плану в окремих циклах, періодах та етапах, а також послідовність і терміни проведення педагогічного контролю з видів підготовки та медичного обстеження.

У спортивній школі має бути розгорнутий план-графік для груп кожного року навчання. Розроблений на кожний рік план повинен детально відображати послідовність вивчення програмного матеріалу, зміст роботи у різні періоди підготовки, включаючи тижневі цикли й окремі заняття, та їхню спрямованість і час, відведений на вивчення та удосконалення того чи іншого розділу підготовки.

Під час складання плану-графіка на поточний рік для вихованців, що навчаються в спортивно-оздоровчих групах та групах початкової підготовки, слід враховувати особливості роботи з непідготовленими дітьми, з їхнім різним рівнем фізичного розвитку. Розподіл навчального матеріалу для цього контингенту доцільно проводити за місячними та недільними циклами, не дотримуючись періодизації тренування, починаючи заняття у серпні та завершуючи у травні.

Великий цикл (макроцикл) підготовки баскетболістів у поточному році звичайно складається з трьох періодів - підготовчого, змагального та перехідного. Підґрунтам періодизації тренування є фазовий характер розвитку спортивної форми. Виділяють фази - становлення, стабілізації та тимчасового втрачання спортивної форми.

Для фази становлення спортивної форми характерним є підвищення функціональних можливостей, формування рухових навичок та умінь і, як наслідок, - досягнення високої спеціальної тренованості та встановлення оптимального взаємозв'язку між видами підготовленості баскетболістів.

У фазі стабілізації спортивної форми підтримується оптимальна готовність баскетболіста до визначених спортивних досягнень протягом головних змагань.

Фаза тимчасового втрачання спортивної форми характеризується зниженням тренованості, що є наслідком накопиченого стомлення та зумовлюється циклічною природою функціонування людського організму.

Підготовчий період відповідає фазі становлення спортивної форми, у змагальному створюються необхідні умови для її збереження та досягнення запланованих спортивних результатів, перехідний - період тимчасового втрачання спортивної форми.

Зразки вихідних показників для підготовки документів поточного планування містяться у розділах, відведеніх відповідно для 1-го, 2-го, 3-го та 4-го років навчання у групах спеціалізованої підготовки. У цих розділах наводяться конкретні показники обсягів компонентів навчально-тренувальної роботи спортивної школи протягом річного циклу.

Одним з найголовніших документів є навчальний план. При його складанні враховується специфіка баскетболу, вікові особливості вихованців, основні положення теорії та методики спортивної підготовки з урахуванням

модельних характеристик баскетболістів високої кваліфікації та інших важливих чинників, що визначають спрямованість підготовки.

У кожній спортивній школі мають бути наступні навчальні документи: програма, навчальні та річні графіки розрахунку годин для окремих навчальних груп, перспективні командні та індивідуальні плани; розклад занять; протоколи виконання контрольних іспитів з видів підготовки та дані запису ігрових дій баскетболістів. Крім того, у кожного тренера-викладача - робочий поурочний план (на місяць або мезоцикл), конспекти занять та журнал обліку роботи.

Спортсмени груп спеціалізованої підготовки, а також груп підготовки до вищої спортивної майстерності мають вести щоденники самоконтролю. На кожного вихованця заводиться облікова карта показників зростання рівня підготовленості з основних видів підготовки, медична карта показників фізичного і функціонального стану організму.

До загального річного навантаження входять усі види занять та інші види навчально-тренувальної роботи з баскетболістами. З цього обсягу годин слід передбачити визначену кількість часу на відновлювальні та профілактичні заходи, проведення занять із загальної фізичної підготовки окремим тренером-викладачем.

Навчальні плани у всіх групах спортивних шкіл звичайно розраховуються на 46 тижнів навчально-тренувальних занять безпосередньо у спортивній школі та до 6 тижнів тренувальної роботи в умовах спортивно-оздоровчого табору (загалом 52 тижні), в період проведення навчально-тренувальних зборів або для проведення тренувальних занять за індивідуальними завданнями.

Комплектуються відділення з груп хлопчиків і дівчаток окремо. У кожному відділенні може бути кілька груп, встановлених програмою.

Після 6 міс. навчально-тренувальної роботи проводяться тестування для визначення динаміки зростання показників фізичної та технічної підготовленості. Висновки щодо придатності дітей до заняття баскетболом з тих компонентів підготовленості, які складно виміряти (активність, маневреність, тактичне мислення тощо), можна зробити шляхом експертної оцінки провідних тренерів ДЮСШ, міста та інших фахівців.

На етапі базової підготовки здійснюється фундаментальна різnobічна підготовка юних баскетболістів. На конкурсних засадах формуються групи вихованців, які пройшли необхідну підготовку на попередньому етапі не менше одного року та виконали вступні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Юні спортсмени, які пройшли 2-3-річний курс навчання на початковому етапі, достатньо зміцнили свої фізичні кондиції, засвоїли засади техніко-тактичних та ігрових дій, вже здатні до більш ґрунтовного засвоєння гри. Програма їхньої підготовки помітно змінюється як за змістом, так і за обсягом тренувальних і змагальних навантажень - збільшуються обсяг та співвідношення тренувальних і змагальних навантажень та співвідношення

видів підготовки за рахунок збільшення обсягів спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки. На цьому етапі з 4-го року навчання вводиться інструкторська та суддівська практика.

Найважливішим розділом навчально-тренувальної роботи є подальше вивчення програмного матеріалу та вдосконалення раніш засвоєних прийомів гри й тактичних дій. Головну увагу зосереджують на універсальній підготовці вихованців, починається спеціальна підготовка щодо виявлення можливих ігрових функцій (амплуа) баскетболістів.

Групи спеціалізованої підготовки формуються за такими ж чинниками з вихованців віком 14-17 років.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності формуються з вихованців віком 17 років і старших, які виконали контрольні нормативні вимоги програми. Як правило, заняття в цих групах проводяться 2 рази на день, не менше 10 разів за тиждень.

Головним принципом навчально-тренувальної роботи у групах підготовки до вищої спортивної майстерності є спеціалізована підготовка, в підґрунті якої - врахування індивідуальних особливостей баскетболістів та їхніх ігрових функцій.

Підвищується питома вага атлетичної, швидкісно-силової підготовки, виховання спеціальної витривалості, вдосконалення швидкості й точності виконання технічних прийомів гри. Виховується здатність протистояти стомленню та зберігати контроль за своїми діями в умовах емоційного напруження.

На цьому етапі доцільно застосувати молодих баскетболістів до сумісних тренувань зі спортсменами високої кваліфікації команд майстрів. Це дозволяє швидше опановувати тонкощі гри та повніше засвоювати необхідні прийоми та дії в атмосфері більш високої конкуренції.

Роботу з вихованцями у відділеннях ДЮСШ необхідно узгоджувати з режимом навчання та зайнятості дітей у загальноосвітній школі.

Поряд із заняттями за розкладом, тренер-викладач повинен надавати вихованцям спеціальні додаткові комплекси вправ (або вказівки старших в групах для складання таких комплексів). Крім перевідних та випускних іспитів доцільно проводити контрольні змагання для оцінювання техніки гри та вправ з фізичної підготовленості не менше двох разів на рік.

Основними формами навчально-тренувального процесу з вихованцями груп підготовки до вищої спортивної майстерності та з найбільш обдарованими з інших груп є: навчально-тренувальні заняття, робота за індивідуальними планами, медичні та відновлювальні заходи, педагогічні тестування, участь у змаганнях та навчально-тренувальних зборах, групові та командні навчально-тренувальні заняття, робота у спортивно-оздоровчих таборах.

Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 академ. год., у групах базової та спеціалізованої підготовки - 3, у групах підготовки до вищої спортивної майстерності - 4. Ретельне

програмування процесу багаторічної підготовки дає бажаний ефект тільки за наявності такого ж контролю за її ходом.

Підставою для оцінки якості роботи тренерів-викладачів і спортивної школи в цілому є виконання вихованцями контрольних нормативів. Виконання вимог навчальної програми - обов'язкове для ДЮСШ та СДЮСШОР і є головним критерієм оцінки якості їхньої роботи.

У відповідності до конкретних умов роботи (наявність матеріальної бази, кліматичні умови, контингент вихованців тощо) Тренерська рада спортивної школи в окремих випадках може вносити корективи у зміст даної програми, зберігаючи при цьому її головну спрямованість.

Протягом навчання у ДЮСШ вихованці повинні виконати спеціальні тестові завдання для зарахування у групи початкової, базової та спеціалізованої підготовки, а також у групи підготовки до вищої спортивної майстерності. Під час зарахування вихованців для навчання у старших групах вимоги підвищуються.

Вихованці відділень спортивної школи, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання, залишаються у групі попереднього етапу навчання до покращення результатів підготовки.

При зарахуванні вихованців до спортивної школи у більш пізнньому віці дещо змінюються їхні вікові обмеження:

мінімальний вік для зарахування у конкретну групу може бути зменшений не більше, ніж на один рік;

максимальний вік визначається згідно з Типовим положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регулюють їхню діяльність;

вікові обмеження для зарахування у наступну групу відділення спортивної школи не поширюються на спортсменів, що виконали нормативні вимоги у попередній групі навчання.

Для того, щоб найбільш повно використати можливості запропонованих режимів навчання, потрібно суттєво і досконало побудувати навчально-тренувальний процес з урахуванням наступних чинників:

відбір дітей з високим рівнем здібностей до гри у баскетбол;

посилення індивідуальної роботи для оволодіння та удосконалення навичок техніки виконання прийомів та їхніх різноманітних способів;

підвищення ролі та обсягу індивідуальної тактичної підготовки в межах окремих систем гри й тактики групових дій у нападі й захисті - як найважливішої умови реалізації технічного потенціалу окремих гравців і команди в цілому;

здійснення інтегральної підготовки на ґрунті природного взаємозв'язку технічної, тактичної та фізичної підготовки, ефективної побудови навчальних і контрольних ігор з метою вирішення головних завдань з видів підготовки;

ефективна система оцінки рівня спортивної підготовленості вихованців у спортивних школах та якості роботи як окремих тренерів-викладачів, так і спортивної школи взагалі.

Основними показниками роботи спортивних шкіл з баскетболу мають бути: стабільність складу вихованців, динаміка приросту індивідуальних показників з виконання програмних вимог із спортивної підготовленості (теоретична, фізична, технічна, тактична, ігрова підготовка); делегування баскетболістів до збірних команд країни та результати їх виступів у змаганнях найвищих рівнів.

Навчально-тренувальний процес у спортивних школах проводиться протягом року згідно з програмою для ДЮСШ та СДЮСШОР, встановленими режимами роботи, визначеними навчальними планами.

Відповідно до режиму навчально-тренувальної роботи та віку вихованців на кожному з етапів підготовки здійснюється адекватний пошук засобів, методів і режимів роботи, визначаються величини, спрямованість тренувальних та змагальних навантажень і на цій підставі здійснюється раціональна побудова навчально-тренувального процесу в межах кожного річного циклу.

При комплектуванні збірних команд на основі базової групи рішенням Тренерської ради затверджується список зміненого складу спортсменів, у якому може бути збільшена максимальна кількість баскетболістів, передбачена програмою.

2.3. Структура та види тренувальних занять в процесі підготовки баскетболістів

Закономірні зміни стану і функціональних можливостей організму спортсменів під час роботи визначають загальноприйняту структуру тренувальних занять. Кожне заняття незалежно від його типу, спрямованості, обсягу роботи та величини навантажень складається з підготовчої, основної та заключної частин.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка спортсменів до виконання програми основної частини заняття. За правильного налаштування на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, який характеризується підвищеною активністю основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій його підготовці до майбутньої роботи. Основним елементом цієї частини заняття є розминка - виконання комплексу вправ, які активізують діяльність функціональних систем організму спортсменів у відповідності з вимогами основної частини заняття.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Робота, яка виконується, може бути спрямована на вдосконалення різних сторін фізичної та психологічної підготовленості, техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики вправ, що застосовуються, величини тренувального навантаження. Вправи, спрямовані на засвоєння технічних прийомів, слід застосовувати на початку основної частини заняття: психоемоційний стан та відсутність стомлення дозволяють

більш якісно сприймати складні координаційні та нові рухові дії. Тренувальні вправи, спрямовані на розвиток різних видів витривалості, плануються на другу половину основної частини заняття.

У заключній частині заняття плануються вправи, які сприяють зниженню збудження, обумовленого попередньою напружененою роботою, створюються умови для ефективного перебігу процесів відновлення.

Велика кількість завдань, що вирішуються під час багаторічної підготовки баскетболістів, обумовлює використання різних за своєю спрямованістю тренувальних занять: тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, модельні, відновлювальні та ін.

У тренувальних заняттях послідовно реалізуються головна мета та конкретні завдання багаторічної підготовки баскетболістів. Структура та зміст навантажень органічно пов'язані зі структурою мікроциклів, які складаються з тренувальних занять різnobічної спрямованості, що розподіляються на односпрямовані, комбіновані, цілісно-ігрові, контрольні, теоретичні. В підґрунті розподілення занять лежить їхня відповідність змісту роботи та характеру діяльності баскетболістів.

Односпрямовані заняття відводяться для одного з компонентів тренування - технічної, тактичної, фізичної підготовки гравців. Для цього включають матеріал, складений з двох-трьох компонентів підготовки у різних сполученнях (фізична й технічна, технічна й тактична або всі ці види підготовки в одному занятті).

Цілісно-ігрові заняття будуються на взаємозв'язку різних сторін підготовки баскетболістів з використанням методу сумісного впливу - різnobічних фрагментів гри за спрощеними правилами або ігор зі збереженням основних правил гри у баскетбол.

Комбіновані заняття базуються на технічній, тактичній та фізичній підготовці, будуються на засадах попередніх видів занять за провідної ролі техніко-тактичної підготовки. При цьому здійснюється багаторазова повторюваність вправ та засобів фізичної, технічної й тактичної підготовки. У таких заняттях звичайно використовуються навчальні ігри, які спрямовані на вирішення головних завдань у кожному конкретному занятті.

Заняття з інтегральної підготовки спрямовані на вирішення найважливішого завдання - забезпечити взаємозв'язок різних видів підготовки для реалізації придбаного арсеналу засобів в ігровій та змагальній діяльності. В ігрових тренуваннях використовуються навчальні ігри з системою продуманих завдань, головною метою яких є впевнене виконання набутого гравцями техніко-тактичного арсеналу в ігрових умовах.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю підготовки. Залежно від спрямованості вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності видів підготовки, використовуватись для складання нормативів, виконання контрольних завдань за індивідуальними планами, за потребою - можуть застосовуватись для проведення

двосторонніх ігор з метою отримання модельних показників та оцінки рівня ігрової діяльності окремих баскетболістів і команди в цілому.

В залежності від поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні.

На навчальних заняттях спортсмени вивчають новий матеріал, пов'язаний із засвоєнням різноманітних елементів техніки, тактичних схем, комбінацій тощо. Особливістю таких занять є відносно обмежений обсяг умінь, навичок та знань, що вивчаються на ранніх етапах підготовки.

У тренуванні висококваліфікованих баскетболістів такий тип занять використовується переважно у підготовчому періоді під час засвоєння нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різноманітних видів підготовки - від технічної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Заняття можуть носити вибірковий або комплексний характер в залежності від обсягу та інтенсивності роботи з різноманітним навантаженням. Такі заняття застосовуються під час розвинення швидкісно-силових можливостей, витривалості, гнучкості, техніки гри, варіантів тактичних дій тощо.

Навчально-тренувальні заняття являють собою проміжний тип занять між навчальними та тренувальними - спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Такі заняття широко використовуються наприкінці першого та на початку другого етапу підготовчого періоду.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи з широким застосуванням емоційних та ігрових вправ для стимулювання відновлювальних процесів після серії напружених тренувальних занять. Ці заняття займають вагоме місце у тренувальному процесі у дні, що передують безпосередньо основним змаганням, або застосовуються відразу після змагань з метою швидкого відновлення фізичного і психічного потенціалу організму спортсменів. При двох і трьох заняттях протягом дня одне з них може носити відновлювальний характер, забезпечуючи не тільки стимуляцію відновлювальних реакцій, але й профілактику фізичних і психічних навантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Такі заняття звичайно проводяться у період безпосередньої підготовки баскетболістів до змагань для досягнення високого рівня техніко-тактичної підготовленості та функціональних можливостей.

Найбільшого позитивного ефекту модельні заняття надають тренуванням під час навчання баскетболістів у спортивній школі в групах базової та спеціалізованої підготовки, а також в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу багаторічної підготовки на всіх етапах або у різних періодах тренувального макроциклу.

На початкових етапах навчання широко використовуються комплексні заняття з різноманітними та емоційно насиченими програмами: спрямлюють менший вплив на психічну та функціональну сфери юних спортсменів і є ефективним стимулом для зростання тренованості. Вони можуть також використовуватися для прискорення відновлення після занять з великим навантаженням.

2.4. Облік роботи у підготовці юних баскетболістів

Успішне вирішення завдань спортивного тренування значною мірою залежить від обліку, організації та методики контролю за рівнем тренованості вихованців ДЮСШ. Правильний облік процесу багаторічної підготовки у спортивній школі може здійснюватися на грунті ретельного аналізу усіх складових підготовленості спортсменів та виконання нормативних вимог з видів підготовки, представлених програмою.

Облік є своєрідним засобом корегування процесу навчання і тренування. Розрізнюють три види обліку - попередній, оперативний (поточний) та підсумковий.

Попередній облік надає можливість з'ясувати правильність планування на найближчий відрізок часу і складається на підставі оцінки рівня підготовленості вихованців та аналізу умов тренування, матеріальної бази, прийнятності розкладу занять та ін.

Оперативний облік проводиться кожного дня тренування через короткі проміжки часу. Дані оперативного обліку є підґрунтям для внесення змін у плани навчально-тренувальної роботи.

Підсумковий облік містить дані попереднього та оперативного обліку, аналіз яких використовується для планування роботи на наступний рік підготовки. Дані підсумкового обліку фіксуються у журналі або щоденнику тренера-викладача і відображаються у річних звітах ДЮСШ.

2.5. Контроль

Контроль є складовою частиною підготовки юних баскетболістів та одним з чинників управління навчально-тренувальним процесом.

Ефективність управління будь-яким видом діяльності знаходиться у прямій залежності від систематичного отримання своєчасної та якісної інформації шляхом вимірювань, спостережень та оцінювання.

Об'єктивна інформація про функціональний стан вихованців в ході навчально-тренувальної та змагальної діяльності дозволяє отримувати необхідні показники, аналізувати отримані дані та вносити відповідні корекції до процесу підготовки.

Характерними ознаками, які повинні підпадати під контроль у баскетболі з урахуванням вікових відмінностей й залежно від ігрового амплуа, є: показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності; рухова діяльність протягом гри (кількість переміщень, стрибків, прискорень та ін.); рівень технічної, фізичної (загальної та спеціальної), тактичної, теоретичної, психологічної підготовленості; обсяг та інтенсивність тренувального та змагального навантаження; рівень взаємовідносин та соціальний статус гравців у команді; особливості жіночого організму; антропометричні показники фізичного розвитку; стан функціональних систем; психофізіологічні особливості.

Розрізнюють наступні види контролю - поетапний, поточний та оперативний.

Етапний контроль призначений для оцінки стійкого функціонального стану організму спортсмена і кумулятивного (накопиченого) тренувального ефекту, проводиться наприкінці конкретного етапу. Програма поетапного контролю складається з: лікарського обстеження; тестування рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості; аналізу індивідуальних та групових змагальних дій; аналізу тренувальних навантажень за минулий етап підготовки.

Поточний контроль проводиться для отримання інформації після серії занять та ігор для внесення відповідних корекцій до тренувальної та змагальної діяльності. Оцінюються обсяг та ефективність змагальної діяльності, тренувальних навантажень та якість виконання тренувальних завдань. У середині та наприкінці навчального року вихованці виконують контрольно-нормативні тести для оцінки поточного рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Оперативний контроль спрямований на оцінку термінового впливу навантажень, тренувального ефекту серії вправ або конкретної вправи.

Основною формою контролю є педагогічний контроль, який дозволяє отримати інформацію, на підставі якої оцінюється ефективність педагогічних впливів, спрямованих на досягнення певних цілей у процесі багаторічної підготовки. Його завданнями є: контроль за виконанням тренувальних планів та їхнє корегування; оцінка ефективності засобів та методів тренування; вибір показників та обґрунтування контрольних нормативів для оцінки різних сторін підготовленості спортсменів; виявлення динаміки спортивних результатів, прогнозування досягнень та відбір талановитих баскетболістів.

Контроль тренувальної діяльності здійснюється у наступних напрямках: контроль за відношенням баскетболістів до тренувального процесу; контроль за тренувальними навантаженнями, їхніми обсягами, інтенсивністю, характером і спрямованістю.

Контроль за поточним станом вихованців спрямований на отримання інформації про стан здоров'я, функціональний стан організму та його відповідність етапу підготовки, про рівень розвитку фізичних якостей та ступень перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень.

Для оцінки фізичної підготовленості баскетболістів на усіх етапах підготовки використовують контрольні вправи (тести), що характеризують рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних можливостей, які оцінюються за допомогою контрольних вправ, експертної оцінки фізичних якостей у складних ігрових ситуаціях, проведення тестування.

Тестування - цілеспрямоване, однакове для всіх випробуваних обстеження, що проводиться у суворо контролюваних умовах та дозволяє об'єктивно вимірювати досліджувані характеристики педагогічного процесу. Від інших способів обстеження тестування відрізняється точністю, простотою, доступністю, можливістю автоматизації рухових дій.

Контроль технічної підготовленості баскетболістів визначається загальною кількістю ігрових прийомів, що виконуються на тренуваннях і під час змагань, ефективність яких оцінюється за допомогою стенографічних та відеозаписів.

Контроль змагальної діяльності здійснюється безпосередньо у процесі змагань. Оцінюються: відношення вихованців до змагань; перенесення гравцями змагальних навантажень; виконання баскетболістами командного тактичного плану гри; ефективність індивідуальних техніко-тактичних показників ігрової діяльності; обсяг тактичних ходів і варіантів, різnobічність, раціональність, ефективність та рівень засвоєння тактичних дій в ході змагань; психічний стан вихованців тощо.

Складання контрольних нормативів для оцінки загальної фізичної підготовленості доцільно планувати на початку та у кінці поточного року навчання.

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної та технічної підготовленості звичайно приймаються на початку вересня, а контрольно-перевідні іспити плануються на кінець квітня - початок травня.

У кінці кожного місяця та наприкінці навчального року тренер-викладач та вихованці підводять підсумки виконаної роботи, аналізують кількісні показники обліку з видів підготовки, контрольних вправ, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, ефективності дій спортсменів у навчальних, контрольних і календарних іграх тощо.

2.6. Організація і методика відбору та орієнтації підготовки баскетболістів у процесі багаторічного вдосконалення

Однією з центральних проблем у системі підготовки баскетболістів є проблема спортивного відбору та орієнтації. Шлях у великий спорт починається з відбору юних спортсменів. Це перший попередній етап, за яким прямує низка педагогічних та організаційних заходів, завданням яких є забезпечення максимально можливого рівня досягнень у спорті.

Спортивний відбір - процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в обраній спортивній дисципліні.

Спортивна орієнтація - це спортивно-педагогічний процес, завданням якого є спрямування талановитих людей на удосконалення у визначеному виді спорту (початкова фаза спеціалізованого спортивного тренування). Спортивна орієнтація в баскетболі перш за все пов'язана з вибором ігрового амплуа в команді та стилю ведення змагальної діяльності, які найбільшою мірою розкривають індивідуальні здібності кожного гравця.

У системі багаторічної підготовки баскетболістів під час відбору можна виділити чотири етапи:

спортивна орієнтація та початковий відбір вихованців, здібних до заняття баскетболом;

визначення перспективності та диференціація баскетболістів за ігровими амплуа;

відбір у команди вищих розрядів;

відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях найвищого рівня.

Тривалість відбору дорівнює тривалості спортивного життя, тобто процес визначення відповідності здібностей спортсмена до вимог гри у баскетбол починається в період спортивної орієнтації, вибору виду спорту, комплектування команди та рішення про залучення гравців до її основного складу.

Здібності дітей до гри визначаються за допомогою педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів. У системі відбору важливе значення мають спостереження тренера-викладача на заняттях під час проведення різноманітних рухливих ігор, змагань.

Перший ступінь відбору проводиться в три етапи. На першому етапі проводиться агітаційна робота з метою залучення дітей до заняття баскетболом. Тренер-викладач відвідує загальноосвітні школи та запрошує дітей до секції. Успіх роботи залежить від взаємодії тренера-викладача, вчителя фізичного виховання школи, батьків. Перший етап відбору триває приблизно 1-2 міс. на початку навчального року.

На другому етапі, після проведення занять протягом 2-3 міс., за допомогою системи тестів і спеціальних спостережень можна отримати дані щодо задатків і здібностей дітей до оволодіння вміннями та навичками гри в баскетбол. Усі показники диференціюються за значеннями з таблицею оцінок в очках.

Третій етап може тривати від 6 міс. до року. Важливими критеріями відбору на цьому етапі є швидкість оволодіння технікою і тактикою гри, мотивація та працездатність дитини.

Другий ступінь поглиблениго відбору і визначення ігрових функцій організаційно охоплює період від початку спеціалізованих заняття баскетболістів (10-13 років) і до 17 років. Спочатку вивчаються індивідуальні особливості та схильність юних баскетболістів, динаміка діяльності; у 15-17 років - це тестування з основних компонентів підготовки та дослідження змагальної діяльності з метою виявлення показників ефективності ігрових дій

щодо виконання ігрових функцій центрового гравця, нападників та захисників.

Третій ступінь - відбір молодих перспективних баскетболістів для зарахування у команди вищих розрядів. Організація відбору полягає, по-перше, у ретельному вивчені показників тренувальної та змагальної діяльності у період навчання у спортивній школі, а по-друге - у спостереженні на змаганнях і тестуванні, а також дослідженнях під час навчально-тренувальних зборів, що спеціально проводяться для даного контингенту баскетболістів. Особливо ретельно слід спостерігати за баскетболістами 18-20 років, які є найближчим резервом команд вищих розрядів. У цій роботі беруть участь тренери провідних команд, групи експертів і фахівців та представники федерацій та комітетів з фізичної культури та спорту.

Четвертий ступінь - відбір до збірної команди країни. Його здійснюють тренери збірних команд, співробітники комплексних наукових груп (КНГ), експерти та представники спорткомітетів і Федерації баскетболу України. Інформація про тренувальну і змагальну діяльність на чемпіонатах України та навчально-тренувальних зборах аналізується і накопичується. На підставі цієї інформації здійснюється відбір баскетболістів для участі у змаганнях, комплектування стартового складу, варіантів замін тощо.

Під час відбору баскетболістів на різних його рівнях слід враховувати систему критеріїв, що визначають придатність гравця до подальшого спортивного вдосконалення (табл. 5). Серед значущих для заняття баскетболом можна виділити наступні:

1. Зріст, причому не тільки у висоту, але й у ширину, тобто більш широкі характерні ознаки будови тіла. Прогнозування зросту - одне з найважливіших завдань тренера з баскетболу. Зріст як головний антропометричний показник може використовуватися для прогнозування і визначення інших показників. В якості елементу прогнозування кінцевого зросту дитини може використовуватись зріст батьків.

2. Темперамент. Значною мірою відноситься до генетично обумовлених чинників (вроджених), визначається індивідуально. Темперамент - якість емоційного реагування суб'єкта. Він впливає на такі його риси, як активність (суб'єкти швидко говорять, рухливі, активні тощо), фізична бадьорість, імпульсивність та ін. Найчастіше серед баскетболістів високого класу зустрічаються спортсмени, які мають переважний прояв сангвінічного типу темпераменту (рухливі, врівноваженні, комунікативні), рідше - інші типи (холеричний, флегматичний та меланхолічний).

3. Швидкісні здібності, сила і витривалість.

4. Координаційні здібності.

5. Здатність до спортивних ігор. Зумовлена низкою інших якостей - фізичною працездатністю, координацією, ігровою інтуїцією, інтелектуальними можливостями, що визначають здібність до швидкого

індивідуального розв'язання завдань під час гри. Ця здатність зумовлюється правильною оцінкою ситуації (кмітливість) та адекватною реакцією.

6. Рухова універсальність. Особливу увагу слід звернати на дітей, які успішно виступають у змаганнях, особливо якщо успіхи досягнуті завдяки попереднім тренуванням.

Таблиця 5

Ступінь значущості специфічних якостей для відбору баскетболістів*

Показники	Для		
	змагання	тренування	відбору
Морфологічні особливості			
Довжина тіла	+++	+	+++
Довжина тіла з піднятою рукою	+++	+	+++
Довжина руки	+++	++	+++
Довжина кисті	+++	++	+++
Розмах рук	+++	++	+++
Тип будови тіла	+	+	+
Рухові якості			
Координація рухів	+++	+++	++
Відчуття м'яча	+++	+++	+++
Відносна сила	++	++	++
Швидкість одиночного руху	+++	++	++
Швидкість бігу	+++	+	++
Швидкісно-силові якості	+++	++	+++
Частота рухів	++	++	++
Вестибулярна стійкість	+	++	
Швидкісна витривалість	++	+	++
Швидкість утворення нових навичок	+	+++	++
Психологічні особливості			
Рухова активність	+++	++	++
Емоційна стійкість	+++	++	++
Швидкість реагування	+++	++	++
Оперативне мислення	+++	+++	+++
Реакція прогнозування	+++	+++	+++
Швидкість переробки інформації	+++	+++	+++
Сміливість, рішучість	+++	++	++
Рівень вимогливості	++	+++	+++
Дисциплінованість	+++	++	++

* Ступені значущості: дуже високий +++; високий ++; помірний +

7. Спеціальна здатність до навчання. Обсяг технічних дій та знань у спортивних іграх надає можливість оцінювати швидкість навчання дитини. При цьому вимірюються і визначаються: знання та якість виконання технічних елементів; кількість засвоєних елементів; якість розв'язання

завдань і комбінацій; створення під час гри індивідуальних комбінацій; знання тактичних варіантів атаки та захисту, якість прийняття рішень, рівень змін: їхня якість у різних вікових групах, особливо у 13-15 років.

Урахування модельних характеристик. У процесі багаторічної підготовки на усіх ступенях відбору комплекс показників поєднаний з системою модельних рівнів на весь термін підготовки баскетболістів. Для визначення потенційних спортивних можливостей необхідно мати чітке уявлення про чинники, що визначають високі досягнення у баскетболі. Вивчають особистісні якості видатних баскетболістів, їхню ігрову діяльність, спортивний шлях. На підставі вимог, яким має відповісти гравець найвищого класу, складаються модельні характеристики гравців команди.

Для оцінки фізичного розвитку використовують антропометричні виміри зросту і ваги тіла, об'єму грудної клітини, стегна, плеча та спірометрію.

Для визначення фізичної підготовленості та рівня рухових здібностей використовують комплекс тестів: біг 30 м з місця; стрибки у довжину з місця; стрибки у висоту з місця; згинання-розгинання рук в упорі лежачи тощо.

Для оцінки рівня технічної підготовленості застосовують комплекс спеціальних тестів: ловля і передача м'яча за 30 с; обведення стійок змійкою за 30 с; човниковий біг; кидки м'яча у кошик правою і лівою руками після ведення м'яча; кидки м'яча з різних позицій з визначеної відстані.

Здатності до успішної гри у баскетбол визначають за динамікою приросту результатів тестування між першою та другою фазами відбору (через рік або через 2 роки). Позитивна різниця між двома тестуваннями й буде показником здатностей до ігрової діяльності в баскетболі. Для визначення комплексу ігрових здатностей дітей використовують: різноманітні естафети, рухливі ігри «Мисливці та качки», «День і ніч», «Квач», «Боротьба за м'яч», «Захист укріплення» тощо. За успішні дії у кожній грі вихованці отримують визначену кількість балів, за помилки - штрафні очки.

Для визначення рівня ігрового мислення застосовується метод експертної оцінки. Кожний вихованець має зіграти з різними партнерами 3-5 контрольних ігор проти різних суперників. Оцінюють гру 3-5 різних експертів (в умовних балах) за наступними характеристиками: здатність прогнозувати хід ігрових дій; швидкість орієнтування, переробки інформації та прийняття відповідних правильних рішень в ігрових діях; ефективність ігрових дій.

Для визначення психічних властивостей особистості використовують спеціальні тести із застосуванням «кілець Ландольта» (підрахунок кілець з визначеними конфігураціями за певний час), таблиці Амфімова (швидкість закреслення певних літер), теплінг-тесту (максимальна кількість поставленіх точок у чотирьох полях за 15 с у кожному) та ін.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Відбір та нормативні вимоги

Організація та методика відбору в групах початкової підготовки визначаються головним завданням початкового відбору - допомогти дитині правильно обрати вид спорту для подальшого спортивного вдосконалення.

Під час початкового оцінювання перспективності дітей слід орієнтуватися на ті якості та здібності, які обумовлюють успіх в спортивних досягненях. Ознаки, що мають тимчасовий характер, є малоефективними в якості інформативних критеріїв відбору.

На підставі результатів тестування та експертної оцінки комплектуються спортивні групи з дітей, які виявили зацікавленість до систематичних занять і мають достатній рівень фізичної підготовленості. Відбір проводиться у два етапи. Тривалість кожного етапу - навчальний рік.

На першому році навчання основна увага зосереджується на визначені придатності до заняття баскетболом, виявленні координаційних здібностей дітей, морфологічних показників та їхньої динаміки. Тренер-викладач спостерігає за станом функціональних систем організму та фізичним розвитком дитини.

На другому році навчання більш точно визначаються можливості організму вихованців до подолання фізичних навантажень, їхні розумові здібності для вирішення техніко-тактичних завдань у навчально-тренувальній та ігровій діяльності, оцінюється динаміка розвитку фізичних якостей та рівень засвоєння матеріалу.

На даному етапі відбору тренер-викладач оцінює доцільність спортивного вдосконалення дітей, що досягли 8-10-річного віку, і намагається визначити майбутні успіхи, яких можна досягти за 10-12 років навчально-тренувальної роботи.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості можна використовувати комплекс наступних контрольних вправ (табл. 6):

1. Біг 10 м. Старт надається водночас для двох вихованців;
2. Біг 10 м спиною вперед;
3. Біг 20 м з високого старту;
4. Стрибок у довжину з місця;
5. Стрибок угору з місця;
6. Човниковий біг 4 x 10 м (виконується 2 рази з інтервалом 2 хв.);
7. Кидок набивного м'яча вагою 1-2 кг на дальність.

Перше тестування доцільно провести на початку року для отримання вихідних даних. Друге-третє - через кожні 3 міс. роботи, четверте - наприкінці навчального року.

Таблиця 6

Комплекс тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості баскетболістів

Ціна 1 бала	Вік, років	Оцінка, бали:																				
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	0,1 с	2,3	2,4	2,7	2,4	2,6	2,8	2,3	2,4	2,6	2,2	2,3	2,6
2,1	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,1	2,2	2,5	2,2	2,4	2,6	2,0	2,1	2,2	2,2	2,1	2,2
3,3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,4	3,6	3,7	3,6	3,7	3,9	3,5	3,6	3,8	3,3	3,5	3,6
3,4	3,6	3,6	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,4	3,6	3,7	3,6	3,7	3,9	3,0	3,1	3,2	2,9	3,0	3,1
165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	160	160	160	160	160	160	155	155	155	150	150	150
170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	160	160	160	160	160	160	140	140	140	135	135	135
175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	150	150	150	150	150	150	145	145	145	140	140	140
36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	33	33	33	33	33	33	28	28	28	26	26	26
38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	35	35	35	35	35	35	30	30	30	26	26	26
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	37	37	37	37	37	37	32	32	32	28	28	28
11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	12,0	12,0	12,0	11,8	11,8	11,8
10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	11,0	11,0	11,0	10,8	10,8	10,8
6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0
7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	4,5	4,5	4,5

Примітки:

- При виконанні вправи з оцінкою вище 5 бал. додатково надається 1 бал, за оцінку нижче 3 бал. - знімається 1 бал із загального результату.
- Сумарний заліковий показник комплексного тестування - 30 бал.

Для визначення рівня технічної підготовленості юних баскетболістів використовують комплекс контрольних вправ і тестів:

- Передача м'яча в парах двома руками від грудей 30 с на 4,5 м;
- Передача м'яча в парах однією рукою від грудей 30 с, згодом - іншою рукою. Підраховується кількість передач;
- Виконання обертів м'ячем навколо голови, тулуба, гомілки. Гравець виконує колові рухи руками з м'ячем, перекладаючи його з руки в руку. Зробивши повне коло навколо голови, потім тулуба, він присідає та обертає м'яч навколо гомілки та у зворотній послідовності виконує такі ж самі оберти. Тривалість вправи 60 с;
- Кидки м'яча у кошик з «точок». На відстані 4,5 м від центру кошика гравець послідовно виконує 10 кидків з різних точок. Фіксується кількість влучень;

5. Ведення м'яча вперед і назад на дистанції 10 м (повертається гравець у вихідне положення спиною вперед). Враховується загальний час подолання дистанції протягом 30 с;

6. Кидки м'яча у кошик у русі з подвійного кроку з близької відстані «робочою» (сильнішою) рукою.

Гравець з м'ячем стартує з лівого боку від перетину лінії штрафного кидка з півколом штрафної зони, веде м'яч по периметру півкола, виходить до протилежної верхньої частини бокової лінії штрафної зони, продовжує ведення уздовж цієї лінії та входить через другий «вусик» у штрафну зону для виконання кидка з подвійного кроку. Після кидка він оволодіває м'ячем і з веденням переміщується у вихідне положення. Враховується кількість кидків та влучень у кошик за 60 с;

Після виконання першої серії тестів, що складаються з 6 вправ, вихованці відпочивають 3 хв. Під час відпочинку визначаються показники ЧСС безпосередньо після виконання тестів та у кожні 30 с впродовж усього терміну відпочинку;

7. Кидок м'яча у кошик «слабшою» рукою у русі після виконання подвійного кроку. Вправа виконується 60 с. Враховується кількість кидків та влучень;

8. Передача м'яча зігнутою рукою зверху в парах на відстані 4,5 м (спочатку правою рукою 30 с, потім - лівою 30 с). Підраховується кількість передач правою та лівою руками;

9. Передача-ловля м'яча однією рукою в парах на відстані 3 м (якщо приймати м'яча однією рукою складно, то під час ловлі можна підтримати його іншою рукою). Час виконання вправи кожною рукою 30 с. Враховується кількість правильно зловлених м'ячів;

10. Передача м'яча на точність на відстань 10 м. Виконуються поспіль 5 передач правою рукою та 5 - лівою. Враховується кількість точних передач та кількість помилок;

11. Комплексний тест: ведення м'яча зі зміною напрямку руху і кидками у кошик з близької відстані. Для проведення вправи уздовж майданчика по ламаній лінії розставляють 7 стійок. Гравець веде м'яч до кожної стійки та, виконавши поворот, переводить його на іншу руку. Обвівши останню стійку, робить кидок у кошик, оволодіває м'ячем і виконує вправу в зворотному напрямку. Фіксується час виконання вправи, кількість влучень у кошик та кількість допущених помилок;

12. Пересування у захисній стійці приставними кроками на відстань 3,6 м (діаметр центрального кола та штрафних зон). Фіксується кількість подоланих відрізків за 30 с;

13. Штрафні кидки до кошика з відстані 4 м. Фіксується ефективність кидків (кількість влучень і промахів) з 10 спроб (кидків) поспіль.

Контроль за динамікою відновлення здійснюється під час пасивного відпочинку протягом 3 хв. Виміри ЧСС проводяться у кожні 30 с часу, відведеного на відновлення.

При переході від підготовчої до основної групи вихованці повинні оволодіти технічними прийомами, знати правила гри та взяти участь протягом року у не менш ніж 10 різноманітних іграх, отримати позитивну оцінку при виконанні комплексу контрольних вправ і нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6);

14. Біг до пронумерованих набивних м'ячів. Для виконання тесту необхідно: 5 набивних м'ячів по 3 кг; 1 набивний м'яч 4 кг; секундомір; рулетка; крейда. Баскетболіст стоїть перед набивним м'ячем масою 4 кг. Позаду нього на відстані 3 м (1,5 м один від одного) віялоподібно лежать у колах 5 набивних м'ячів по 3 кг з нумерацією від 1 до 5 (нумерація довільна). Тренер-викладач називає цифру, вихованець повертається на 180°, біжить до відповідного набивного м'яча, торкається його рукою і повертається назад до м'яча 4 кг. Як тільки він торкнувся цього м'яча, тренер-викладач називає іншу цифру і т.д.

Вправа завершується після того, як вихованець 3 рази її виконав і після цього торкнувся набивного м'яча 4 кг. Оцінювання та аналіз результату: з точністю до 0,1 с визначається час, показаний вихованцем, який виконав вправу повністю (табл. 7). Організаційно-методичні вказівки та зауваження: а) після пояснення і показу вихованець виконує одну спробу; б) перед кожним новим учасником тестування розташування м'ячів необхідно змінювати; в) тест проводять як на дворі, так і в спортивному залі.

Таблиця 7

Оцінки результатів тесту «Біг до пронумерованих м'ячів»

Оцінка	Вік, років				
				9	
	6	7	8	Хлопці	Дівчата
Відмінно	11,0	10,8	10,6	7,8	8,0
Добре	11,9	11,6	11,5	8,6	9,1
Задовільно	13,3	12,8	12,4	9,5	10,3
Незадовільно	14,3	14,2	13,7	10,8	11,2

3.2. Планування та зміст програмного матеріалу

3.2.1. Перший рік навчання

На цьому етапі проводиться попередній відбір дітей та виховується стійка зацікавленість до занять баскетболом. Головним завданням є розвиток і вдосконалення потрібних фізичних якостей та навчання елементів техніки гри. При цьому досягнення автоматизму у виконанні технічних прийомів стає другорядним завданням.

Заняття проводяться 3 рази на тиждень тривалістю по 90 хв. Вихованці повинні щоденно проводити ранкову зарядку та виконувати домашні завдання. Дітям, що у літні місяці не можуть займатися у групі, слід отримати від тренера-викладача індивідуальні плани або домашні завдання.

На початку навчального року переважає загальна фізична підготовка з акцентом на гармонійний розвиток усіх м'язових груп з переважним розвиненням основних рухових якостей. Згодом фізична підготовка поєднується із засвоєнням технічних прийомів гри, і протягом усього навчального року використовується широке коло спеціальних засобів ігрової підготовки, спрямованої на розвиток ігрового та оперативного мислення.

Розподіл часу з основних розділів навчально-тренувальної роботи здійснюється під час планування в межах поточного року відповідно до мети та віку вихованців, а також конкретних завдань з видів підготовки.

Під час розрахунку навчальних годин за різними компонентами підготовки потрібно враховувати роботу в спортивно-оздоровчому таборі (якщо є така можливість у спортивній школі).

У зв'язку з відсутністю офіційних змагань на цьому етапі навчання річний цикл не поділяється на періоди підготовки.

Особливістю цього етапу є робота з непідготовленими дітьми з різним рівнем фізичного розвитку, тому розподіл навчального матеріалу в річному циклі доцільно проводити в межах місячних та тижневих циклів без дотримання загальної концепції періодизації.

Під час проведення занять переважають засоби загальної фізичної підготовки та навчання зasad техніки гри (табл. 8).

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу для груп початкової підготовки
ДЮСШ 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Місяць													Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-		10
Загальна фізична	10	9	10	7	7	10	12	10	11	7	10	7		110
Спеціальна фізична	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		37
Технічна	5	8	5	7	7	6	8	8	7	10	12	9		92
Тактична	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	-	-		27
Інтегральна	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	-		24
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-		4
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	1	-	-	-	3	-	-		8
Разом ...	26	28	26	26	24	24	28	26	28	28	28	20		312

Теоретична підготовка

Вивчення теоретичного матеріалу здійснюється у доступній для дітей формі шляхом ознайомлення з темами теоретичної підготовки, що відповідають програмі для ДЮСШ:

1. Фізична культура і спорт в Україні;
2. Баскетбол в Україні;
3. Гігієна та лікарський контроль;
4. Правила міні-баскетболу;
5. Розбір проведених ігор.

Фізична підготовка

1. Стройові вправи.
2. Вправи для загального фізичного розвитку - для рук та плечового поясу, тулуба; силові вправи з протидією партнера - перетягування через лінію, біг з гальмуванням партнера тощо.
3. Рухливі ігри.
4. Легкоатлетичні вправи: біг 20 м, біг 30 м, біг 50 - 300 м; стрибики у довжину і висоту; потрійні стрибики з місця; метання м'ячів; естафети 4 x 15м, 8 x 20 м, 10 x 30 м, комбіновані естафети з подоланням перешкод.
5. Спортивні ігри: гандбол, футбол (за правилами гри у баскетбол).
6. Плавання.
7. Лижі, ковзани.
8. Вправи для формування постави.
9. Туристичні походи.

Навчання зasad техніки гри

1. Стійка баскетболіста, пересування, зупинки - зміна напрямку пересування; повороти; стрибики поштовхом однієї ноги та обома ногами.
2. Передачі та ловля м'яча - двома руками на місці та під час пересування; зігнутою однією рукою зверху (правою, лівою) від плеча; ловля м'яча однією рукою.
3. Ведення м'яча правою і лівою руками - на місці та під час пересування кроком, бігом; ведення без зорового контролю; ведення із зупинками, присіданнями, зі зміною напрямку бігу; обведення перешкод (партнера) поперемінно правою та лівою руками за пасивного та активного протиборства.
4. Кидки - однією рукою (правою, лівою) зверху над головою та обома руками (для дівчаток) з місця; кидки однією рукою після ведення та виконання двох кроків; штрафні кидки з відстані 4 м.
5. Вибивання, виривання, перехоплення м'яча.
6. Відволікаючі рухи (фінти) - на кидок, на передачу, на ведення; без м'яча з метою звільнитися від опіки захисника.
7. Гра 1 x 1 з обов'язковими проходами до кошика; навчальні ігри 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 на один щит, згодом - на два щити.

Навчання тактики гри

1. Вибір ігрової позиції (місця).
2. Виходи для отримання передачі.
3. Вміння застосовувати прийоми техніки.
4. Засади персонального захисту.
5. Захисні дії проти гравця без м'яча та з м'ячем.

3.2.2. Другий рік навчання

Динаміка розподілу навантажень у другому році навчання вказує на послідовне збільшення обсягів усіх видів підготовки від 1-го (312 год.) по 2-й (416 год.) роки навчання. Заняття у другому році навчання проводяться 3-4 рази на тиждень тривалістю по 90 хв. (табл. 9).

Завданням 2-го року навчання є відбір найбільш здатних до занять баскетболом вихованців, формування у них стійкого інтересу до гри, всебічний розвиток фізичних здатностей, оволодіння елементами техніки й зasadами тактики гри у баскетбол.

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу для груп початкової підготовки
ДЮСШ 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Місяць													Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Загальна фізична	12	12	12	12	13	10	12	10	10	8	16	14	141	
Спеціальна фізична	4	3	6	5	4	4	5	6	6	4	3	2	52	
Технічна	12	10	8	10	10	9	10	10	10	11	14	11	125	
Тактична	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	-	-	39	
Інтегральна (ігрова)	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	-	-	25	
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	2	2	-	-		2	2	2	-	-	12	
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	8	
Разом ...	36	34	36	36	34	32	36	36	38	36	34	28	416	

Теоретична підготовка Теоретичний матеріал

1. Місця, обладнання та інвентар для заняття.

Майданчик для проведення занятій і змагань та вимоги до них. Основне та додаткове обладнання. Роль демонстраційної та реєстраційної апаратури у тренувальному і змагальному процесі.

2. Фізична культура і спорт в Україні.

Осередки розвитку фізкультурного руху в Україні. Основні форми організації фізичної культури та спорту серед дітей та юнацтва: колективи фізичної культури, спортивні секції, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні ліцеї та інтернати. Провідні команди та баскетболісти України.

3. Гігієна та лікарський контроль.

Особиста гігієна, режим праці та відпочинку, режим дня та харчування. Гігієнічне значення водних процедур, обтирання, обливання, значення душу, лазні, купання. Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям, ногами, порожниною роту. Гігієнічні вимоги до місць занять, устаткування, інвентарю, спортивної форми тощо.

4. Будова та фізичні функції організму людини, вплив фізичних вправ на його функціональну діяльність.

Стислі відомості про будову тіла, діяльність організму людини; ознайомлення з розташуванням основних м'язових груп.

5. Правила міні-баскетболу.

Одяг гравців. Склад команди. Тривалість гри. Вкидання, кидки, передачі, ведення м'яча. Результат гри.

6. Настанова вихованцям на гру.

Розгляд проведених ігор.

Фізична підготовка

Зміст фізичної підготовки складається з вправ загального фізичного розвитку та спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на розвинення спеціальних фізичних можливостей баскетболістів як необхідної бази для подальшої успішної спортивної спеціалізації.

Типовими засобами вирішення завдань фізичної підготовки можуть бути: стройові вправи; засоби загального фізичного розвитку - вправи для розвитку сили рук, плечового поясу, вправи для розвитку м'язів тулуба, вправи з обтяженням, вправи для розвитку координації, акробатичні вправи, рухливі ігри; легкоатлетичні вправи - біг на короткі відстані, біг з прискоренням на невеликих відрізках (10-20-50 м), естафетний біг (5 x 20 м; 4 x 25 м; 4 x 50 м; 8 x 20 м; 10 x 30 м), комбіновані естафети з подоланням перешкод, біг 300 м, стрибки у довжину з місця та з розбігу, подвійні та потрійні стрибки з розбігу, багатоскоки (виконання кількох стрибків на одній або двох ногах поспіль), метання м'ячів різної ваги тощо; спортивні ігри - футбол, гандбол (за правилами гри у баскетбол), волейбол; плавання, лижі, ковзани; вправи для розвитку гнучкості, еластичності м'язів, формування постави; туристичні походи з орієнтуванням на місцевості тощо.

Для розвитку спеціальних фізичних можливостей вихованців застосовують:

1. Біг спиною вперед, боком (приставними кроками), переміщення стрибками, прискорення, зміни напрямку пересувань, стартові ривки з різних вихідних положень, естафети на короткі відстані (15-30 м);

3. Стрибки на одній та обох ногах через предмети (гімнастична лава, м'яч, скакалки, торкання підвішених предметів тощо);

4. Вправи з набивними м'ячами: кидки у ціль м'ячів різної ваги та величини з місця, у русі, після повороту, у стрибку, після перекидань. Виконання різних вправ за різноманітними сигналами тощо;

5. Вправи спеціальної швидкісно-силової спрямованості - старти з різних вихідних положень;

6. Ігрові вправи з реакцією на об'єкт, що рухається, - м'яч, партнер, суперник;

7. Біг з максимальною швидкістю 10-30 м;

8. Виконання прийомів гри з максимальною швидкістю - різновиди швидкісного човникового бігу на короткі відстані;

9. Проведення різноманітних естафет зі швидкісним виконанням різних рухових дій тощо.

Навчання техніки гри

Для навчання прийомів техніки гри в групах початкової підготовки використовують наступні вправи:

1. Стійки у нападі та захисті, пересування, зупинки, переміщення зі зміною напрямку руху, стрибки поштовхом однієї та обох ніг;

2. Пересування приставними кроками (вправо, вліво, спиною уперед);

3. Передачі та ловля м'яча: двома руками на місці та під час пересування; однією рукою (правою, лівою); двома руками у русі; ловля однією рукою в русі; передачі після ведення однією та двома руками; передача однією рукою після ведення без захоплення м'яча; передачі з відскоком від поверхні майданчика; передачі та ловля у стрибку після повороту; передача однією рукою збоку-назад, за спину, через плече, знизу; поєднання передач з веденням м'яча без протиборства та з протиборством захисника.

4. Ведення м'яча правою та лівою руками: на місці, під час пересування уперед, назад; ведення без зорового контролю; ведення із зупинками та зміною напрямку руху; обведення перешкод; ведення лівою і правою руками за пасивної та активної протидії захисника;

5. Кидки м'яча у кошик з місця двома (для дівчат) та однією рукою зверху, від грудей, знизу; кидки у русі однією рукою після ведення і подвійних кроків; штрафні кидки;

6. Кидки після ловлі з місця та у русі, кидки з відскоком від щита; кидки після поворотів та відволікаючих дій (фінтів);

7. Виривання та вибивання м'яча: ривком до себе, вибивання збоку, з-за спини тощо.

8. Відволікаючі дії (фінти): без м'яча (з метою звільнення від опіки) та з м'ячем - щоб провести атаку кошика;

9. Вибивання, перехоплення, виривання м'яча.

Навчання тактики гри

1. Вибір ігрових позицій, стійки та пересування баскетболіста у нападі та захисті.
2. Виходи на позицію для отримання передачі.
3. Застосування технічних прийомів в залежності від ігрової ситуації.
4. Використання технічних прийомів у комплексних діях.
5. Індивідуальні дії та взаємодії двох гравців у нападі.
6. Дії гравців за чисельної переваги нападаючих $2 \times 1; 3 \times 2; 3 \times 1$. Гра 1×1 з обов'язковими проходами під кошик; навчальні ігри $3 \times 3, 4 \times 4, 5 \times 5$ на один кошик, згодом - на два кошики.
7. Засади особистого захисту.
8. Вибір позиції для протидії супернику з м'ячем і без м'яча.
9. Тактичні дії захисника проти суперника з м'ячем і без м'яча.
10. Захисні дії проти нападника, що веде м'яч, виконує передачі, кидки.
11. Гра у захисті за чисельної меншості гравців $1 \times 2; 2 \times 3; 1 \times 3$.
12. Гра у захисті за чисельної рівноваги гравців $1 \times 1; 2 \times 2; 3 \times 3$.
13. Формування знань і практичного досвіду, необхідних для уміння створювати найпростіші ігрові ситуації для проведення атак та дій у захисті.

3.3. Змагальна практика

При побудові навчально-тренувальної роботи велике значення має ігрова підготовка. Спортивні змагання, як одна із складових підготовки, є потужним засобом подальшого підвищення фізичної підготовленості та уdosконалення техніко-тактичної майстерності у безпосередньому протиборстві із суперником. Причому бажано, щоб групи відділень ДЮСШ комплектувалися з дітей одного віку (або суміжних двох вікових категорій).

Це дуже важливо у перспективному відношенні, коли комплектуватимуться збірні команди країни для участі в офіційних міжнародних змаганнях під егідою Міжнародної Федерації Баскетболу - FIBA, що проводить міжнародні баскетбольні свята і турніри серед дітей молодшого віку - «мініми» (7-9 років), «бенжемени» (10-12 років) та офіційні змагання серед підлітків (13-14 років), юнаків і дівчат молодшого віку (15-16 років), старшого віку (17-18 років) та юніорів (18-20 років).

Обсяги ігрової підготовки складаються зі змагань різного масштабу. За основу беруть відсоткові співвідношення з урахуванням вікових особливостей вихованців та обсягу ігрових та змагальних навантажень під час навчальних, тренувальних та календарних ігор.

Для вихованців віком 8-10 років змагальні ігри слід розглядати лише як можливість ознайомитися із зasadами змагальної діяльності, тому перемога тут не повинна бути фундаментальним завданням. Для вихованців цього віку ігри мають бути спрямовані лише на придбання позитивного змагального досвіду.

Орієнтовна кількість змагальних навантажень (ігор/матчів) для баскетболістів груп початкової підготовки:

Види змагальних ігор (матчів)	Рік навчання	
	1-й	2-й
Навчальні	2	2
Тренувальні	-	-
Календарні	-	4
Усього:	2	6

3.4. Використання рухливих ігор у навчанні

Істотне значення в організації та проведенні різних форм занять з початківцями надається використанню рухливих ігор. З одного боку, рухливі ігри викликають у дітей інтерес до гри, сприяють їхньому фізичному, естетичному, розумовому та морально-вольовому вихованню, з іншого - є ефективним засобом призвичаювання до ігрових умов та закріplення ігрових навичок, необхідних для ігрової діяльності баскетболіста.

Включаючи рухливі ігри у конкретні заняття, тренер-викладач має узгодити їх з іншими засобами навчання гри у баскетбол. Для вирішення необхідних завдань, кожну рухливу гру слід підбирати з урахуванням:

завдань, які може вирішити використання конкретної гри;

рухів, які можна вдосконалювати за допомогою рухливої гри;

фізичного та емоційного навантаження після гри;

методів регулювання інтенсивності навантаження;

місця рухливої гри в організаційному вирішенні завдань у занятті з урахуванням кількості учасників, необхідного обладнання та інвентарю.

Використання ігор має передбачати вирішення завдань фізичної, технічної й тактичної підготовки вихованців та інших різноспрямованих завдань навчання і тренування.

Під час навчання та вдосконалення технічних прийомів (передача, ловлі, ведення) рекомендується використовувати рухливі ігри з м'ячем (наприклад, «Квач» з веденням м'яча) та естафети з передачами баскетбольного або набивного м'яча.

Для виховання елементарних рухових дій та навичок пересувань в заняття звичайно включають такі рухливі ігри: «Квач», «Вудочка», «Третій зайвий», «Порожнє місце» тощо. Коли ж заняття містить у собі новий рух або новий технічний прийом гри у баскетбол, то такі рухи засвоюються з використанням спеціальних вправ.

Для закріplення навичок передач м'яча двома руками від грудей застосовують рухливі ігри: «Передав м'яч - сідай!»; «Не віддавай м'яча тому, хто водить!»; «Повний ящик» (у ящику 20-25 різних м'ячів - тенісні, футбольні, дитячі тощо. Один з гравців розкидає м'ячі у різних напрямках, а інші учасники намагаються зібрати усі м'ячі у ящик. Якщо вихованцю вдається розкидати усі м'ячі, - він перемагає). Рухлива гра «Злови м'яч!»: діти

мають підкинути м'яч 5-7 разів та зловити його, не упустивши на підлогу; той, хто упустить м'яч, починає вести підрахунок спочатку. Вправи можна виконувати з передачею та ловлею від стіни двома та однією рукою (правою, лівою). Учасники змагаються по 3-5 чол., стоячи на відстані 1-3 м від стіни. Переможцем стає вихованець, який першим виконає 15 передач або найбільшу їх кількість за 10, 15, 20 с.

Для активізації уваги дітей та підвищення їхнього емоційного стану застосовують ігри: «Група, струнко!»; «Виконай команду!»; «Розвідники та вартові»; «Візьми булаву!»; «Стій!»; «Недозволений рух»; «Шишки, жолуді, горіхи»; «Квач маршем» тощо.

Для навчання пересувань, ведення, передач та ловлі м'яча використовують рухливі ігри: «Слухай сигнал!»; «День і ніч»; «Виклик»; «Два табори»; «Біг по купинах»; «Бій півнів»; «Квач»; «Третій зайвий»; «Злови палку!»; «Злови м'яч!»; «Порожнє місце»; «Перетягування у парах»; «Перестрілка»; «Передав - сідай!»; «Вудочка»; «Мисливці та качки»; «Навипередки з м'ячем»; «Шуліка та курка з курчатами».

Під час навчання кидків м'яча у кошик звичайно використовують рухливі ігри: «Мінус п'ять»; «Двадцять одне» (у змаганні 2 гравців або 2 команд), естафети з кидками.

Для навчання елементів тактичних дій застосовують рухливі ігри: «Квач з блокуванням»; «Не давай м'яча тому, хто водить»; «Боротьба за м'яч»; «Рухлива ціль»; «Захист фортеці»; «Спритні руки»; «М'яч - ловцю»; «Захищай товариша!»; «Старт за м'ячем»; «Пройди захисника»; «Обведи та забий!»; «Перехопи м'яч!»; «Виклик захисників».

Для розвитку спеціальних здібностей проводять різноманітні естафети з булавами, набивними м'ячами, естафети бігом змійкою, колові естафети, зустрічні естафети, естафети з веденням м'яча, з веденням і передачами м'яча, з кидками м'яча у кошик, зі стрибками на одній або двох ногах, естафети з написанням певних слів тощо.

3.5. Зміст практичних занять

Заняття 1. Завдання: формування уміння діяти з м'ячем, реагувати на сигнали. Інвентар: 4 кеглі; по одному м'ячу в кожного вихованця.

Перша частина заняття: рухлива гра «Грай, грай та м'яч не втрачай!» (тривалість 4 хв.). Дітям треба нагадати, як правильно стояти та утримувати м'яч у руках. Вони повинні прийняти правильну стійку баскетболіста. Помилки слід виправляти індивідуально. Після пауз за сигналом тренера-викладача гра відновлюється.

Друга частина: рухлива гра «Злови м'яч» (8-10 хв.). М'яч можна перекидати (передавати) будь-яким способом. Тренеру-викладачу слід продемонструвати відволікаючі (обманні) рухи під час передач.

Третя частина: рухлива гра «Збий кеглю» (3 хв.). Збивати кеглю можна будь-яким способом, але слід заохочувати дітей знаходити раціональні способи кидання м'яча у ціль.

Заняття 2. Завдання: навчання ведення з пересуванням уперед; удосконалення навичок ловлі та передач; формування вміння швидко реагувати на сигнали. Інвентар: м'ячі та обручі для кожного вихованця; 2-3 прапорці різного кольору.

Перша частина:

1. Ведення на місці без зорового контролю за м'ячем. Тренер-викладач показує прапорці різного кольору. Діти, не припиняючи ведення, повинні помітити й назвати колір прапорця. Вправу повторити по 3-4 рази веденням м'яча лівою та правою руками;

2. Пересування по майданчику з веденням м'яча правою і лівою руками (3 хв.). Дітям дозволяється дивитись на м'яч, але слід нагадати, що вести м'яч можна, штовхаючи його збоку уперед - униз, не нахиляючись сильно уперед.

Друга частина: рухлива гра «Займи вільне коло!» (8 хв.). Діти передають м'яч різними способами (двома руками від грудей або однією рукою на більшу відстань, передають з відскоком, котять його партнеру).

Третя частина: вправа на увагу і реакцію. Діти стоять у півколі. Тренер-викладач кидає одному з вихованців м'яч, промовляючи: «Їстівний!» або «Неїстівний!». Приймаючи м'яч, дитина має назвати овочі, фрукти або предмети, які можна чи не можна їсти.

Заняття 3. Завдання: навчання ведення м'яча під час пересування уперед; розвиток спритності та координації рухів. Інвентар: зелений та червоний прапорці; у кожного вихованця - по м'ячу.

Перша частина: ведення м'яча на місці правою та лівою руками, змінюючи висоту відскоку м'яча (1 хв.).

Вільне пересування по майданчику з веденням м'яча правою і лівою руками (2-3 хв.). Треба слідкувати, щоб діти не били долонею по м'ячу і сильно не нахилялись.

Друга частина: рухлива гра «Мотоциклісти». Роль ведучого виконує вихованець. Рух по вулиці проходить в одному напрямку. Після 2-3 хв. гри діти ведуть м'яч іншою рукою. Тривалість гри 5-6 хв.

Третя частина: повторити малорухливу гру «Будь уважним» (3 хв.).

Заняття 4. Завдання: закріплення вміння вести м'яч прямо у поєднанні з ловлю та передачею.

Інвентар: червоний і зелений прапорці; у кожного вихованця - по м'ячу.

Перша частина: рухлива гра «Грай, грай та м'яч не втрачай!». За сигналом усі вихованці повинні прийняти правильну стійку баскетболіста. Тренер-викладач виправляє помилки.

Друга частина:

1. Ведення м'яча правою та лівою руками під час пересування бігом.
Після 15-20 с роботи діти за сигналом ведуть м'яч іншою рукою (2 хв.);
2. Ведення поперемінно правою і лівою руками. Тренер-викладач спостерігає за правильним виконанням рухів;
3. Рухлива гра «Мотоциклісти» (слід нагадати, коли можна вести м'яч правою, а коли лівою рукою). Вихованці вчаться добре бачити майданчик. Роль регулювальника вони виконують почергово.

Третя частина: рухлива гра «М'яч тому, хто водить!». Змагання проводиться на точність дій з м'ячем (повторити 3 рази).

Заняття 5. Завдання: формування дій з м'ячем; удосконалення ведення м'яча під час бігу; сприяти вихованню витримки, розвитку рівноваги та відчуття відстані. Інвентар: 1 кошик; у кожного вихованця - по м'ячу.

Перша частина:

1. Почергове ведення на місці правою та лівою руками (1 хв.);
2. Ведення один за одним по колу правою і лівою руками (1 хв.). Діти пересуваються спочатку кроками, а згодом - повільним та швидким бігом;
3. Ведення правою і лівою руками під час вільного пересування по майданчику (1 хв.).

Друга частина: рухлива гра «Займи вільне коло!» (8-10 хв.). Вихованцям слід нагадати, якими способами передавати м'яч, заохочуючи їх використовувати відволікаючі рухи.

Третя частина: кидки м'яча у кошик з місця. Три команди шикуються у три колони навпроти кошика на відстані 1-2 м. Після демонстрації тренером-викладачем техніки виконання кидка однією або двома руками від грудей вихованці почергово виконують кидки, ловлять та передають м'яч наступному партнеру і стають у кінці своєї колони. Тренер-викладач повинен нагадати дітям - під час кидка дивитись на передній край обруча кошика, не опускаючи голову.

Заняття 6. Завдання: навчання ведення м'яча правою та лівою руками, змінюючи напрямок пересування; розвиток здатності орієнтуватися у просторі та спритності. Інвентар: 12 кеглів; у кожного вихованця - по м'ячу; червоний та зелений прaporci.

Перша частина:

1. Вільне пересування по майданчику з веденням м'яча правою і лівою руками (1 хв.);
2. Ведення зі зміною напрямків руху. Вихованці з м'ячами шикуються у колони по 4-6 чол.. Навпроти кожної колони виставляються кеглі на відстані 1,5-2 м одна від іншої. Діти один за одним ведуть м'яч, обвівши одну кеглю справа, іншу - зліва. Повертаються вихованці у вихідне положення по прямій лінії з веденням м'яча правою або лівою рукою. Повторити 4-5 разів;
3. Естафета з веденням м'яча. Завдання - те ж саме, але проводиться у формі змагання між командами. Повторити 3-4 рази.

Друга частина: рухлива гра «Мотоциклісти» (6-8 хв.). Роль того, хто водить, виконує один з вихованців. На вільній частині майданчика виставляються кеглі, «мотоцикліст» повинен «проїхати», не торкнувшись жодної з них. Після ведення м'яча однією рукою 3 хв. діти продовжують грati, виконуючи ведення іншою рукою.

Третя частина: діти шикуються навколо кола, у середині якого лежить м'яч. Одного з вихованців тренер-викладач повертає кругом, змусивши закрити очі та пройти до м'яча, торкнувшись його ногою.

Заняття 7. Завдання: вдосконалення ведення, передач та ловлі; розвиток координації рухів, орієнтування у просторі. Інвентар: м'ячі та обручі за кількістю дітей; 2-3 прапорці різного кольору; 20 кеглів.

Перша частина:

1. На майданчику розставлені кеглі. Ведення зі зміною напрямку руху з обведенням кеглів правою або лівою рукою;

2) Рухлива гра «Скажи, який колір!». Усі діти з м'ячами вільно пересуваються по майданчику. Той, хто водить, також пересувається з 2-3 прапорцями різних кольорів. Коли він зупиниться перед одним із спортсменів і покаже прапорець певного кольору, той повинен також зупинитись, продовжуючи ведення на місці, та назвати колір прапорця. Того, хто водить, доцільно постійно міняти.

Друга частина: рухлива гра «Займи вільне коло!» (9-10 хв.). Гра проводиться з двома м'ячами.

Третя частина: кочення м'яча у ціль. Поділяють вихованців на 4 команди, перед ними на відстані 3-4 м виставляють 5 кеглів. Діти почергово катять м'яч, намагаючись збити ним кеглі. Виграє команда, яка швидше за всіх поцілить в усі кеглі.

Заняття 8. Завдання: навчання передач та ведення м'яча під час пересування по майданчику; сприяти вихованню витримки, сміливості, очного виміру.

Перша частина:

1. Кидання м'яча зігнутою рукою зверху через високо підвішену сітку. Завдання одночасно виконують 5-8 дітей, які кидають м'яч лише за командою тренера-викладача;

2. Передача м'яча у парах з пересуванням по майданчику від однієї лицьової лінії до іншої та назад (4-5 разів).

Друга частина (9-10 хв.): рухлива гра «Ведення м'ячаарами». Спочатку роль того, хто водить, виконує вихованець, що краще володіє м'ячем.

Третя частина: передача та ловля м'яча. Діти шикуються півколом. Тренер-викладач називає ім'я вихованця і швидко кидає йому м'яч (2-3 рази, не по черзі). Піймавши м'яч, вихованець повертає його тренеру-викладачу.

Заняття 9. Завдання: сприяти розвитку координації рухів під час виконання передач та ведення м'яча; привчати дітей допомагати один

одному, виховувати дружелюбність. Інвентар: у кожного вихованця - по м'ячу.

Перша частина:

1. Удари м'ячем по поверхні майданчика з перенесенням ноги через м'яч, що відскочив. Вправу виконувати однією та іншою ногою. Повторити 8-10 разів;

2. Підкидання м'яча угору з ловлею його після повороту вихованця на 360° та відскоку м'яча від поверхні майданчика (6-8 разів).

Друга частина:

1. Пересування вихованців в парах з веденням та передачами на відстані 2-3 м один від одного. Провівши м'яч уперед на відстань 2-3 м, гравець передає його партнеру. Вправу вихованці виконують одночасно;

2. Рухлива гра «М'яч ловцю!» (9-10 хв.). Тренер-викладач має продемонструвати правильні позиції (стійки) захисника. Дітей потрібно заохочувати виконувати різноманітні рухи з м'ячем: ведення, передачі, обманні рухи. У грі приймає участь і тренер-викладач;

Третя частина: вільна гра та рухи з м'ячем на майданчику (2-3 хв.). Тренер-викладач індивідуально працює з тими, хто не засвоїв навчальний матеріал.

Заняття 10. Завдання: вдосконалення передач, ловлі, ведення та кидків м'яча у кошик, виконання різних прийомів та дій з м'ячем під час гри; виховання сміливості та рішучості. Інвентар: 5-6 м'ячів.

Перша частина: рухлива гра «За м'ячем!» (4-5 хв.). М'яч слід передавати партнеру швидко і точно, супроводжуючи його поглядом.

Друга частина: рухлива гра «М'яч ловцю!» (9-10 хв.) Тренер-викладач нагадує вихованцям про дії захисника та гравців на майданчику, регулярно змінюючи їхні ролі та підбадьорюючи їх.

Третя частина: естафета з кидками м'яча у кошик. Вихованці поділяються на кілька команд відповідно до кількості кошиків на майданчику. За сигналом тренера-викладача перші вихованці з кожної колони ведуть м'яч до кошика, зупиняються, кидають його двома руками від грудей, ловлять і передають наступному гравцю команди. Виграє команда, що влучила найбільше разів.

Заняття 11. Завдання: закріплення навичок виконання передач, ловлі та ведення у різноманітних рухових діях; сприяння розвитку координації рухів, спритності та швидкому реагуванню на зорові сигнали. Інвентар та облаштування: м'ячі; троє воріт.

Перша частина: рухлива гра «Встигни зловити» (4-5 хв.). Передаючи м'яч будь-яким способом, вихованці застосовують обманні дії, можуть вести м'яч на місці або пересуваючись по маленькому колу, доки не з'явиться сприятлива ігрова ситуація для передачі. Тренер-викладач слідкує за тим, щоб не допускалися обманні (відволікаючі) дії, що призводять до порушення правил гри, регулює відстань між вихованцями, враховуючи їхні уміння передавати та ловити м'яч.

Друга частина: рухлива гра «Квач з веденням м'яча» (9-10 хв.). Нагадати, що «квач» повинен підняти м'яч уверх, щоб усі знали, хто має водити. Вихованці пересуваються з веденням м'яча і повинні бачити сигнал тренера-викладача - підняту уверх зігнуту в лікті руку - для того, щоб зупинитися. Після 1-2 хв. гри переводять м'яч на іншу руку.

Третя частина: пересування з коченням м'яча у ворота. Вихованців поділяють на 2-3 команди. Проти кожної команди на відстані 2-3 м виставляються ворота. Вихованці почергово катять м'яч, намагаючись влучити у ворота. Перемагає команда, що найбільш точно виконала завдання.

Заняття 12. Завдання: навчання кидку м'яча у кошик, удосконалення ловлі та передач м'яча; розвиток бокового зору, спритності та координації. Інвентар: 5-6 кеглів; у кожного вихованця - по м'ячу.

Перша частина:

1. Кидання м'яча уперед двома руками з-за голови - ривок уперед - ловля м'яча. Повторити 5-6 разів;

2. Перекидання м'яча у колі в різних напрямках. Утворивши кілька кіл, вихованці перекидають м'яч один одному різними способами. Ловець у середині кожного кола намагається перехопити (зловити) м'яч. Якщо йому це вдається, то той, хто передавав, стає ловцем, змінившись попереднього ловця, який йде в коло. Гра проводиться 3-4 хв.

Друга частина: кидки м'яча у кошик після ведення правою або лівою рукою та зупинки. Групи у 5-6 гравців шикуються у колону по одному на відстані 10-15 м навпроти кошика. Підвівши м'яч ближче до кошиків, баскетболісти зупиняються, кидають його у кошик двома руками від грудей, ловлять, повертаються до своєї колони з веденням м'яча, передавши його наступному гравцеві. Тренер-викладач повинен стежити за правильним вихідним положенням гравця для кидка, супроводженням м'яча руками та поглядом на ціль не опускаючи голову.

Третя частина: рухлива гра «Збий кеглю» (3 хв.). Гравці стоять у шеренгах невеликими групами перед лінією. Навпроти кожної шеренги на відстані 3-5 м стоїть кегля. Кожний гравець має право котити два м'ячі. Той, хто не влучив у кеглю першим м'ячем, котить другий. Потім усі гравці біжать за м'ячами, піднімають збиті кеглі, повертаються назад, передавши свої м'ячі наступним гравцям.

Заняття 13. Завдання: вдосконалення навичок ловлі після підкидання м'яча; навчання елементів захисних дій; розвиток уваги та вміння орієнтуватися у просторі. Інвентар та обладнання: м'ячі за кількістю дітей; два кошика.

Перша частина:

1. Підкидання м'яча угороу та ловля його двома та однією рукою (правою, лівою). Підкидати м'яч треба не дуже високо, слідкуючи за ним. Повторити 6-8 разів;

2. Ловля м'яча однією рукою після удару і відскоку від підлоги (повторити 8-10 разів);

3. Кидання м'яча зігнутою рукою зверху уперед та ловля його. Вихованці виконують вправу у парах: один кидає, інший ловить. Потім вони міняються ролями.

Друга частина:

1. Естафета з веденням м'яча. Вихованці поділяються на кілька команд по 5-6 гравців і стають по діагоналі. Навколо команди мається коло. Баскетболісти розраховуються по порядку, а тренер-викладач вказує напрямок переміщень і називає номери (не по черзі). Гравці пересуваються веденням м'яча в інше коло, змагаючись - хто раніше виконає завдання;

2. Ведення м'яча та захисні дії. Вихованці поділяються по парах: один з м'ячем - нападник, інший (без м'яча) - захисник. Гравець з м'ячем веде його до кошика, намагаючись закинути, а захисник протидіє цьому. Тренер-викладач повинен пояснити правильне положення під час пересування захисника, продемонструвавши ці дії з вихованцем.

Третя частина: усі вихованці стоять у колі, а один (той, хто водить) з м'ячем - у центрі кола. Він кидає його гравцям по черзі у швидкому темпі, приговорюючи: «Лови, кидай, впали не давай!», супроводжуючи кожне слово кидком м'яча. Згодом того, хто водить, змінюють.

Заняття 14. Завдання: навчання координації дій з м'ячем, вибору позиції на майданчику та виходу на позицію для отримання передачі. Інвентар: одна кегля; у кожного вихованця - по м'ячу.

Перша частина:

1. Вихованці шикуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 2 м. У гравців однієї шеренги - по м'ячу. Кожна пара гравців з обох шеренг рухається приставним кроком убік, пересуваючись у напрямку кеглі, виконуючи передачі партнери навпроти. Коли пара досягає орієнтира, вона займає місце у кінці шеренги (вправа виконується в обох напрямках 4 хв.);

2. Те ж саме завдання, але вправа виконується з веденням м'яча. Спочатку вихованець веде м'яч уперед, роблячи 2-3 кроки, потім перекидає його партнеру навпроти, і той повторює ті ж самі дії. Виконувати вправу 4-5 разів.

Друга частина: рухлива гра «М'яч - капітану!» (10 хв.). Під час гри можна пересуватися з веденням м'яча, передавати його партнеру, але не дозволяється робити більше двох кроків з м'ячем у руках. Вихованців слід вчити розташовуватися по усьому майданчику, не штовхатися, виходити на вільну позицію для отримання передачі.

Третя частина: рухлива гра «Гонка м'ячів по колу» (3 хв.). Гравці стоять, утворивши велике коло. У центрі кола - двоє з м'ячами різного кольору. За сигналом тренера-викладача кожен з них якнайшвидше передає м'яч по колу в одному напрямку таким чином, щоб один м'яч наздогнав інший. Гра повторюється 2-3 рази.

Заняття 15. Завдання: формування навичок ігрових дій з м'ячем та уміння застосовувати їх у різних ігрових ситуаціях; ознайомлення з грою у баскетбол; розвиток рухових реакцій та орієнтування у просторі.

Перша частина:

1. Поперемінне ведення м'яча на місці правою і лівою руками (1 хв.);
2. Ведення м'яча під час пересування кроком, згодом - під час бігу, вільно пересуваючись по майданчику (1 хв.);
3. Кидки м'яча у кошик з місця двома руками від грудей (2 хв.).
Кожний раз виконувати кидок з іншого місця.

Друга частина: навчальна гра у баскетбол (15 хв.). Вихованці формують команди по 5 чол. Кожні дві команди грають почергово протягом 3 хв. Тренер-викладач пояснює основні правила гри.

Третя частина: малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу» (3 хв.).

Заняття 16. Завдання: привчання дітей до творчого застосування тактичних дій з м'ячем, вибирати найбільш відповідні способи їхнього виконання; ознайомлення з правилами гри у баскетбол. Інвентар: великі м'ячі діаметром 18 - 20 см і маленькі (6-8 см).

Перша частина: естафета з веденням м'яча. Вихованці поділяються на 3-4 команди, шикуючись за лінією старту в колони по одному. У перших гравців кожної колони в руках по м'ячу. Навпротиожної команди виставляються кеглі. Вихованці обводять кеглі: одну правою, іншу - лівою рукою і, повернувшись назад, передають м'яч черговому партнеру ударом об поверхню майданчика; той робить те ж саме. Тренер-викладач має нагадати вихованцям, що м'яч завжди треба вести дальніою від перешкоди (кеглі) рукою.

Друга частина: гра у баскетбол (12 хв.). Вихованці поділяються на кілька команд по 5 гравців. Одні команди грають 3 хв., інші спостерігають за грою. Потім грають інші команди. У грі може брати участь і тренер-викладач. Він надає поради, як діяти у тій або іншій ситуації, але кидки у кошик виконують лише гравці.

Третя частина: рухлива гра «Поціль у м'яч!». Гравці створюють велике коло, у середині якого на стільці лежить волейбольний м'яч. У кожного з гравців - по маленькому м'ячу. За вказівкою тренера-викладача гравець виконує кидок, намагаючись збити волейбольний м'яч. Той, хто влучить, має право на повторний кидок.

Заняття 17. Завдання: формування навичок точного виконання правил гри у баскетбол, орієнтування на майданчику; привчати вихованців допомагати один одному в ігрових умовах. Інвентар: прaporець; у кожного з вихованців - по м'ячу.

Перша частина: поділяють вихованців по парах (на пару - один м'яч). Вихованці за сигналом ведуть м'ячі уперед, дивлячись весь час на тренера-викладача, після зорового сигналу якого зупиняються і передають м'ячі партнерам, які продовжують виконання завдання. Тренер-викладач жестами подає різні сигнали (ведення м'яча в один бік лівою рукою, в інший - правою; переміщення уперед, назад; зупинитися; переміщатися швидше тощо) - 3 хв.

Друга частина: гра у баскетбол (15 хв.). Вихованці поділяються на кілька команд по 5 гравців. Один з них - капітан. Тренер-викладач знайомить

з роллю капітана і нагадує гравцям, що не можна бігати з м'ячем у руках, штовхатися. М'яч треба передавати тому, хто знаходиться у більш зручному положенні. Вихованців необхідно привчати вести колективну гру в інтересах команди, відмовляючись від бажання лише самому влучати м'ячем у кошик.

Третя частина: малорухлива гра «Гонка м'ячів по колу» (3 хв.).

Заняття 18. Завдання - формування навичок індивідуальної та колективної гри у вирішенні ігрових завдань.

Перша частина:

1. Перекидання м'яча в парах на відстані 3-4 м (1 хв.);
2. Рухлива гра «Злови м'яч!» (3 хв.).

Друга частина: гра у баскетбол (12 хв.). Необхідно уважно стежити за самопочуттям вихованців, не дозволяючи брати участь у грі більше 5 хв. без відпочинку. Під час гри можна проводити заміни гравців. Вихованці мають дотримуватись правил гри. Тренер-викладач може доручати їм роль судді, самостійно організовувати команди та керувати проведенням гри.

Третя частина: малорухлива гра «М'яч передай сусіду!». Вихованці стоять у колі на відстані одного кроку один від одного. Той, хто водить, - стоїть за колом. Гравці передають м'яч то вправо, то вліво, але обов'язково - сусіду. Завдання того, хто водить, - торкнутися до м'яча. Якщо він цього досягне, то гравець, у якого був м'яч, - стає тим, хто водить.

Багаторічний досвід роботи з дитячими командами провідних тренерів та фахівців фізичного виховання підтверджує необхідність розробки індивідуальних домашніх завдань для юних баскетболістів. Домашні завдання вихованці мають отримувати після кожного тренування. Тренер-викладач має пояснити їх і продемонструвати. Для тих, хто у літній період не може займатися у спортивно-оздоровчому таборі, слід розробити домашні завдання або індивідуальні плани.

Тренеру-викладачу доцільно завести спеціальні зошити для домашніх завдань, у яких відмічається хід їхнього виконання. Після одного-двох років навчання вихованці зможуть самостійно робити помітки у таких зошитах.

Зразки типових домашніх завдань для щоденного виконання у поточному році навчання в спортивно-оздоровчих групах:

Завдання 1	
Ранкова фізична зарядка	10 хв.
Стрибки зі скакалкою (6 серій по 100 стрибків з паузами 10 хв.)	600 стрибків
Повороти з м'ячем уперед і назад	10 хв.
Передача-ловля з відскоком м'яча від стіни	10 хв.
Завдання 2	
Ранкова фізична зарядка	15-20 хв.
Біг ривками (повертатися у вихідне положення повільним кроком)	10 м x 10 разів
Ведення м'яча правою і лівою руками без зорового контролю	10 хв.

Кидок м'яча у ціль (на стіні) однією рукою у русі після ведення. Кидок з місця у кошик	10 хв.
Завдання 3	
Ранкова фізична зарядка	10 хв.
Стрибки угору по східцях на правій та лівій ногах	5 підходів х 10 разів
Імітація проходів до кошика (бажано біля дзеркала)	5-10 хв.
Ведення м'яча між ногами вісімкою, навколо себе	10 хв.

Під час літніх канікул щоденне виконання домашніх завдань на спортивно-оздоровчому етапі може здійснюватися у наступному вигляді:

Завдання 1	
Ранкова фізична зарядка	20 хв.
Біг ривками	5 м х 10 та 10 м х 5
Потрійні стрибки з місця	10 разів
Перекидання тіла уперед-назад	10 разів
Передачі та ловля м'яча після відскоку від стіни (від партнера)	5-10 хв.
Ведення м'яча слабкою рукою (правою або лівою)	5-10 хв.
Кидки м'яча у кошик після ведення	100 кидків
Штрафні кидки	10 хв.
Гра 1 х 1 на один щит	10 хв.
Завдання 2	
Ранкова фізична зарядка	20-25 хв.
Біг спиною уперед	10 х 5 м
Крос	300 м
Стрибки зі скакалкою	8 серій х 100 разів
Стійка на руках з опорою ногами об стіну	1-2 хв.
Кидки м'яча у кошик з місця	50 спроб
Кидки м'яча у кошик у русі після ведення	50 спроб
Передачі м'яча однією рукою (правою та лівою)	5-10 хв.
Штрафні кидки	100 кидків
Завдання 3	
Ранкова фізична зарядка	10 хв.
Швидкісний біг	30 м х 5
Стрибки у висоту з розгону	20 стрибків
Переміщення у захисній стійці	5 хв.
Передачі м'яча однією рукою збоку, знизу, за спину, назад	5 хв.
Обведення перешкод	5 хв.
Кидки м'яча у кошик у русі правою і лівою рукою	50 кидків
Штрафні кидки	100 кидків

4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Відбір та нормативні вимоги

На даному етапі відбору головним критерієм для оцінювання перспективності юного спортсмена є наявність в нього здібностей до подальшого ефективного спортивного вдосконалення. Після 2-3 років початкової підготовки та задовго до досягнення оптимальної вікової зони для баскетболу досить важко зробити висновок про наявність у юного спортсмена задатків та здібностей, які дозволяють йому досягти результатів міжнародного рівня. Проте виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його напрямки, правильно зорієнтувати подальшу підготовку вихованця необхідно.

Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути критерієм для оцінки перспективності гравця. Досвід показує, що спортсмени з відносно низькими результатами на початку етапу попередньої базової підготовки до його завершення потрапляли до когорти найсильніших і продовжували прогресувати в майбутньому. У той же час переможці та призери дитячих і підліткових змагань досить рідко (менше 5% випадків) досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Під час визначення придатності до занять баскетболом вже на цьому етапі відбору слід приділяти увагу відповідності будови тіла юних спортсменів морфологічним особливостям гравців високого класу (табл. 10).

Значущості під час раціонального відбору та орієнтації юних спортсменів на даному етапі набуває аналіз властивостей їхньої нервової системи - сили процесів збудження та гальмування, їхньої врівноваженості та рухливості.

Головною умовою заняття в групах базової підготовки має бути досягнення та виконання вихованцями наприкінці кожного навчального року нормативних вимог на такому рівні, який зумовлюється кількісно-якісними показниками фізичного розвитку спортсменів 10-12 років, їхньої технічної, тактичної, фізичної, теоретичної та інтегральної підготовленості.

Нормативні вимоги для зарахування до груп базової підготовки та оцінки рівня фізичної підготовленості баскетболістів віком 10-12 років представлені у табл. 11.

Нормативні вимоги складаються на прийомних, перевідних та випускних іспитах. Протягом навчання у спортивній школі вихованець повинен скласти приймальні іспити для зарахування до групи початкової підготовки, базової та спеціалізованої підготовки та групи підготовки до вищої спортивної майстерності. Стільки ж разів вихованці виконують спортивні вимоги під час випуску з цих груп.

Таблиця 10

Оцінка рівня фізичного розвитку вихованців груп базової підготовки

Показник	10 років			11 років			12 років		
	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Дівчата									
Зріст, см	147-153	154-158	159 і вище	152-156	157-164	165 і више	157-164	162-173	174 і више
Вага тіла, кг	39-42			40-46			46-53		
Окружність грудної клітки, см	67-69			69-72			71-77		
Станова динамометрія, кг	39-35	40-44	45 і більше	45-50	51-55	56 і більше	51-55	56-60	61 і більше
Динамометрія правої кисті, кг	14-16	17-20	21 і більше	18-20	21-23	24 і більше	21-23	24-26	27 і більше
Хлопчики									
Зріст, см	145-149	150-156	157 і вище	151-154	155-163	164 і више	157-161	162-173	173 і више
Вага тіла, кг	35-40			39-44			44-50		
Окружність грудної клітки, см	66-68			68-71			70-75		
Станова динамометрія, кг	53-59	60-65	67 і більше	63-70	71-75	76 і більше	69-73	74-79	80 і більше
Динамометрія правої кисті, кг	19-21	22-24	25 і більше	22-24	25-27	28 і більше	23-28	29-31	32 і більше

Таблиця 11

Нормативні вимоги для оцінки рівня фізичної підготовленості

Показник	10 років			11 років			12 років		
	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Дівчата									
Біг 20м,с	4,2-4,4	3,9-4,1	3,8	4,2-4,4	3,8-4,1	3,7	4,1-4,3	3,6-4,0	3,5
Висота підскоку, см	28-33	34-39	40	36-32	37-42	43	35-41	42-46	47
Стрибок у довжину з місця, см	141-154	155-169	170	142-159	160-174	175	160-174	175-189	190

Продовження табл. 11

Показник	10 років			11 років			12 років		
	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Дівчата									
Біг 40 с, м	-	-	-	156-162	163-173	174	175-172	181-175	182
Спринт 60 м, с	10,5-11,2	9,7-10,4	9,6	10,0-10,4	9,3-9,9	9,2	9,6-10,1	8,9-9,5	8,8
Біг 300 м	57,1	55,1-57,0	59,5	55,0	56,6-58,5	54,1-56,5	54,6-56,5	52,1-54,5	52
Хлопчики									
Біг 20 м, с	4,1-4,3	3,8-4,0	3,7	3,9-4,1	3,6-3,8	3,5	3,8-4,1	3,4-3,7	3,3
Висота підскоку, см	30-35	36-43	44	38-32	45-39	46	42-38	49-43	50
Стрибок у довжину з місця, см	164-154	179-165	180	167-152	185-168	186	179-165	195-180	196
Біг 40 с, м	-	-	-	173-169	179-174	180	184-180	194-185	195
Спринт 60 м, с	9,9-10,2	9,1-9,8	9,0	9,4-10,0	8,8-9,3	8,7	9,3-9,8	8,3-9,2	8,2
Біг 300 м	56,1-58,0	54,0-56,0	53,9	54,1-56,0	52,1-54,0	52,0	50,9-52,8	48,1-51,0	48,0

Прийомні вимоги: при прийомі до груп базової підготовки враховуються показники фізичного розвитку та технічної підготовленості, результати спостережень за діями гравців у рухливих іграх і за виконанням технічних прийомів та ігрових дій у процесі змагальної діяльності.

Перевідні та випускні вимоги: при переведенні та випуску з груп на даному етапі враховуються показники нормативних вимог до фізичного розвитку (див. табл. 10) та фізичної підготовленості (див. табл. 11). Оцінка рівня технічної підготовленості проводиться на підставі результатів виконання комплексу контрольних вправ. Крім того, для кожного з випускників груп базової підготовки надається персональна оцінка рівня тактичної підготовленості та ефективності ігрової діяльності викладачами спортивної школи.

4.2. Планування та зміст програмного матеріалу

Основним завданням на цьому етапі є формування мотивації до цілеспрямованої підготовки, підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості. До цього часу баскетболісти засвоїли засади базової техніки, тактичних і змагальних дій та готові до більш складного засвоєння гри у баскетбол. Спостерігається збільшення обсягів сумарних навантажень у річному циклі тренування, але принципової різниці у структурі та змісті процесу підготовки між роками навчання немає (табл. 12-15).

4.2.1. Перший рік навчання

Таблиця 12
Орієнтовний план-графік річного циклу для груп базової підготовки ДЮСШ 1-го року навчання, год.

Вид підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	0	27
Загальна фізична	10	12	10	12	12	9	11	9	11	9	10	12	127
Спеціальна фізична	9	9	10	8	10	9	9	9	8	7	10	6	104
Технічна	14	16	16	14	14	12	16	14	17	12	16	12	173
Тактична	8	8	8	8	8	10	9	9	8	8	8	8	100
Інтегральна (ігрова)	5	5	6	4	4	6	6	4	4	4	2	0	50
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)				2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	4	2	-	3	-	2	-	2	-	6	-	-	19
Разом ...	54	54	54	54	52	54	58	54	54	50	48	38	624

Переважна спрямованість роботи - підвищення рівня різnobічної фізичної підготовленості, вдосконалення технічних прийомів («школа техніки») в ігрових умовах. При цьому чіткої спеціалізації (амплуа) за стилем гри ще не передбачається, а придбання змагального досвіду здійснюється переважно на рівні районних та міських спортивних турнірів.

Одним з важливих чинників ефективності навчання є чітке планування з розподілом програмного матеріалу у кожному річному циклі тренування з деталізацією роботи у мікро- та мезоциклах підготовки.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Суспільно-політичне і державне значення фізичної культури в Україні.

Характеристика стану та завдання розвитку спорту в країні.

2. Стислий огляд стану розвитку баскетболу в Україні та світі.

Розвиток баскетболу серед школярів. Вплив занять баскетболом на організм дитини. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання.

3. Відомості про побудову та функції організму людини.

Органи травлення та обмін речовин. Органи виділення - кишечник, нирки, легені, шкіра. Стислі відомості про нервову систему.

4. Вплив фізичних вправ на організм баскетболіста.

5. Гігієна, лікарський контроль та самоконтроль.

Вплив чинників природи (сонце, повітря, вода) на загартовування організму. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до заняття баскетболом.

6. Засади техніки й тактики гри у баскетбол.

Аналіз технічних прийомів гри. Поняття про тактику. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті (на підґрунті програми для вихованців 1-го року навчання).

7. Методика навчання гри у баскетбол.

Поняття про навчання, тренування та підготовку. Класифікація вправ, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі з баскетболом.

8. Правила змагань, їхня організація та проведення.

Роль змагань у спортивній підготовці юних баскетболістів. Види змагань. Методика суддіства.

9. Облаштування та інвентар для заняття баскетболом.

Виготовлення спеціальних пристрій для заняття баскетболом (м'яч на амортизаторах, пристрій та обладнання для розвитку стрибучості, обтяжені скакалки, жилети, нарукавники, взуття, окуляри для тренування ведення м'яча тощо).

10. Настанови гравцям перед змаганням та розгляд проведених ігор.

Характеристика команди суперника. Тактичний план гри. Настанова на гру гравцям і команді в цілому. Аналіз проведеної гри.

Фізична підготовка

Фізична підготовка спрямована на підвищення фізичних можливостей баскетболістів, необхідних для успішної ігрової діяльності. Враховуючи, що в середньому за матч баскетболісти долають 5-7 км, виконують 140-150 стрибків та 250 ривків, гравці повинні володіти високим рівнем швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості.

Для розвитку загальної витривалості застосовують вправи тривалістю від 7 до 100 хв. з помірною інтенсивністю (ЧСС 130-170 уд./хв.). Такі умови створюються завдяки кросам, плаванню, їзді на велосипеді, веслуванню тощо.

Спеціальну витривалість розвивають у вправах з більш високою інтенсивністю. Такий режим призводить до кисневого боргу, який вимагає певних умов для його ліквідації. Тому використовують головним чином рухливі та спортивні ігри, кросовий біг, фартлек тощо.

Особливе місце займають нетривалі (до 30 с) вправи швидкісного характеру великої потужності (ЧСС 190-200 уд./хв.), старти та прискорення, багатоскоки, біг угору по східцях, техніко-тактичні вправи, що виконуються з максимальною швидкістю протягом 1-2 хв.

У підготовці баскетболістів часто застосовують метод «колового тренування» з варіюванням дозованих навантажень та відпочинку у різних сполученнях на кожній «станції». Це дає змогу проводити:

порівняно тривалу роботу перемінної інтенсивності;
інтервалину роботу високої інтенсивності (10-15 с роботи, 20-30 с відпочинку; 30-40 с роботи, 60-90 с відпочинку; 1,5-2,5 хв. роботи, 3 хв. відпочинку).

Для збільшення амплітуди рухів використовують різноманітні вправи на розтягування, що впливає на еластичність м'язів, зв'язок та суглобових сумок. Це можуть бути активні та пасивні рухи. Пасивну рухливість удосконалюють шляхом виконання статичних вправ з використанням зусиль партнера, обтяжень або амортизаторів. До активних рухів відносяться махові рухи з великою амплітудою: змінюється співвідношення напруження між м'язами, що беруть участь у рухах, особливо між м'язами-антагоністами.

Розвинення та вдосконалення спритності здійснюють завдяки застосуванню вправ зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідне проявлення швидкості та координації рухів. Для розвинення загальної спритності корисними є гімнастичні та акробатичні вправи (стрибки на батуті), рухливі та спортивні ігри у незвичних умовах: на воді, на піску, на ковзанах тощо.

Розвиток рухових якостей слід розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки, тобто розвинення навичок та якостей (технічна і фізична підготовка) має здійснюватись одночасно. Тому останнім часом збільшилася роль спеціальних вправ, що за динамікою нервово-м'язового зусилля та зовнішньою структурою наближені до специфічних техніко-тактичних вправ, відносний вплив яких на адаптаційні процеси в організмі спортсменів і на специфічну ігрову діяльність - дуже високий.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Техніка пересувань. Ходьба, біг, біг приставними кроками, біг спиною уперед. Стрибки поштовхом однієї ноги, двох ніг на місці та у русі. Зупинки після швидкого пересування, Повороти у сполученні з пересуваннями та виконанням технічних прийомів гри.

Техніка оволодіння м'ячем. Ловля м'яча однією рукою, обома руками. Ловля м'яча, що високо летить, котиться, низько летить; ловля на рівні грудей. Передача зігнутулою рукою зверху на великі відстані. Передачі з

відскоком від підлоги, передачі на точність. Передачі в парах і трійках з різним видом пересувань.

Ведення м'яча зі зміною напрямку пересування, висоти та швидкості відскоку. Ведення у сполученні із зупинками та поворотами, зі зміною ритму, маневру. Проведення естафет та змагань у веденні м'яча.

Кидки зі звичних позицій, серійні кидки з різних позицій. Кидки у русі, у стрибку, з відхиленням. Кидки прямою рукою зверху («гаком»). Добивання м'яча у мішень на стіні, щиті. Добивання у кошик. Кидки після виконання інших технічних прийомів гри. Кидки після відволікаючих дій: фінт на кидок - на передачу - на ведення м'яча.

Техніка захисту

Техніка пересувань. Стійка захисника. Вибір та застосування захисної позиції під час пересування та зупинки захисника. Змагання у пересуваннях гравців у захисній позиції. «Робота ніг» в обороні проти нападника, що пересувається прямо, вправо, вліво. Вибір стійки та способів пересувань в обороні в залежності від напрямку переміщень гравця у нападі.

Техніка оволодіння м'ячем. Вибивання м'яча під час переслідування нападника. Обманні дії захисника, які змушують нападника виконати неточну передачу. Перехоплення м'яча після виходу збоку, з-за спини. Накривання та відбивання м'яча після кидка нападника з місця. Відбивання м'яча під час кидка у стрибку.

Тактична підготовка

Індивідуальні дії

Дії без м'яча:

1. Застосування пересувань вивченими способами у сполученні з фінтами для виходу на вільне місце в умовах активних форм захисту;
2. Вибір позиції для дій у передній та задній лініях нападу;
3. Вибір позиції та моменту для отримання передачі у нижній та верхній областях штрафної зони.

Дії з м'ячем:

1. Застосування певних способів ловлі та виконання подальших дій для атаки кошика зі звичних позицій гравцями різних ігрових амплуа;
2. Вибір способу та моменту для передач м'яча партнерам передньої та задньої ліній;
3. Вибір моменту для відволікаючих дій та способу ведення м'яча для проходу до кошика;
4. Вибір моменту та способу виконання кидка у кошик в залежності від позиції захисника;
5. Вибір моменту та способу відволікаючих дій в умовах щільної опіки вивчених технічних прийомів гри.

Групові дії

1. Взаємодії двох гравців у комбінації «передав м'яч - вийди!».
2. Застосування заслонів між гравцями передньої та задньої ліній.
3. Застосування заслонів в умовах персонального пресингу.

4. Взаємодії двох гравців у комбінації «наведення».

5. Взаємодії трьох гравців у комбінації «трійка».

Командні дії

1. Розподіл дій у захисті та організація ігрових дій гравців після оволодіння м'ячем під час проведення швидкого прориву.

2. Організація дій гравців у позиційному нападі.

3. Проведення гри у позиційному нападі із застосуванням вивчених тактичних взаємодій проти концентрованого персонального захисту.

4. Тактичні дії гравців проти розосередженого персонального захисту - пресингу з використанням вивчених групових і командних взаємодій.

Тактика захисту

Індивідуальні дії

1. Вибір позиції та протидія отриманню передачі у штрафній зоні.

2. Вибір позицій для опікування суперника в умовах застосування пресингу.

3. Способи опікування суперника з м'ячем в залежності від його позиції (віддаленості до кошика).

4. Протидії проходу суперника під кошик з веденням м'яча.

5. Вибір відстані до нападника з м'ячем під час загрози атаки кошика.

Групові дії

1. Страхування партнерів під час проходів суперника до кошика з веденням м'яча.

2. Групові взаємодії гравців в обороні проти комбінацій «наведення», «трійка», «мала вісімка».

3. Застосування системи персонального пресингу зі створенням пасток для групового відбору м'яча.

Командні дії

1. Взаємодії гравців у боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.

2. Взаємодії гравців в обороні під час проведення суперником швидкого прориву.

3. Зміна варіантів застосування у захисті персонального пресингу з переходом у позиційну оборону в наступних ситуаціях: після штрафного кидка; під час вкидання м'яча в гру з-за бокової лінії; після закинутого м'яча, заміни гравців, хвилинної перерви та інших пауз.

Інтегральна підготовка

1. Сполучення підготовчих та підвідних вправ під час удосконалення окремих прийомів техніки гри - зіскоки з тумби з наступним стрибком та імітацією кидка у стрибку; передачі набивного м'яча двома руками через голову з наступним стрибком і торканням обома руками підвішеного м'яча або цілі на щиті.

2. Застосування підготовчих вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей у сполученні з удосконаленням прийомів техніки гри.

3. Застосування вивчених прийомів техніки гри та їхніх способів у різних сполученнях (окрім у захисті, окрім у нападі, разом - у нападі та захисті).

4. Вправи у нападі та обороні з почерговим проведенням тактичних дій (індивідуальних, групових та командних).

5. Різноманітні пересування гравця з виконанням прийомів техніки гри з м'ячем.

6. Виконання індивідуальних, групових та командних дій у нападі та захисті із застосуванням вивчених окремих технічних прийомів гри.

4.2.2. Другий рік навчання

Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу для груп базової підготовки ДЮСШ
2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Місяць														Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Теоретична	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	-	40		
Загальна фізична	10	10	10	9	12	11	12	11	10	8	14	14	131		
Спеціальна фізична	8	10	11	10	12	10	10	12	11	8	12	12	126		
Технічна	18	18	15	16	15	14	14	12	14	14	16	14	180		
Тактична	10	14	11	9	12	10	12	10	14	12	8	6	128		
Інтегральна (ігрова)	6	5	6	5	6	5	8	8	8	8	2	2	69		
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	2	2	4	4	2	4	4	4	2	-	-	-	32		
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
Складання контрольних нормативів	4	-	3	3	-	4	-	4	-	4	-	-	22		
Разом ...	62	62	64	60	62	62	64	64	64	60	56	48	728		

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Масовий характер спорту в країні. Стисла характеристика стану і завдань розвитку спорту

2. Розвиток баскетболу в Україні.

Розвиток гри у баскетбол серед школярів. Змагання з баскетболу серед школярів. Вплив занять баскетболом на організм дітей. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання.

3. Відомості про будову та функції організму людини.

Органи травлення та обмін речовин. Функції нирок, легенів, шкіри. Стислі відомості про нервову систему.

4. Вплив фізичних вправ на організм вихованців.

Вплив занять баскетболом на нервову систему та обмін речовин.

5. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль.

6. Засади техніки й тактики гри у баскетбол. Поняття про техніку й тактику гри. Аналіз тактичних дій у нападі та обороні (на підставі програми даного року навчання).

7. Методика навчання гри у баскетбол.

Класифікація вправ у навчально-тренувальному процесі з баскетболу. Поняття - навчання і тренування.

8. Правила змагань, їхні організація і проведення.

9. Облаштування та інвентар для гри у баскетбол (пристрої для розвитку стибучості, амортизатори, тренажери).

10. Настанови гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор.

Характеристика команди суперника. Тактичний план гри, настанова на гру команді та окремим гравцям. Розбір проведеного матчу.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Ходьба, біг, прийняття вихідних положень баскетболіста. Пересування баскетболіста. Стриби поштовхом однієї ноги у русі. Зупинки після швидкого переміщення. Поєднання способів пересувань з технічними прийомами.

Техніка володіння м'ячем. Передачі та ловля м'яча, що високо летить, однією і двома руками. Ловля на рівні грудей. Ловля після низького відскоку, передача однією рукою на далеку відстань (12-15м). Передачі на точність (квадрат на стіні на рівні очей на відстані 2,5-3 м). Передачі м'яча різними способами у парах, зустрічні передачі, передачі у стрибку.

Ведення зі зміною швидкості та висоти відскоку. Оволодіння м'ячем, що не контролюється. Маневрування з веденням м'яча, змагання з веденням м'яча.

Кидки з місця здалекої відстані. Кидки у русі двома та однією рукою знизу. Кидки прямою рукою зверху («гаком»). Проходи під щит з кидками лівою і правою руками. Кидки однією рукою зверху в стрибку. Добивання у мішень на стіні. Добивання підвішеного м'яча. Штрафні кидки серіями з переходом до іншого кошика. Кидки у поєднанні з іншими прийомами.

Відволікаючі дії (фінти). Фінт на кидок, ведення, передачу.

Техніка захисту

Техніка переміщень. Захисна стійка на місці та під час переміщень. Змагання у способах захисних переміщень. Поєднання способів пересувань з застосуванням захисних прийомів техніки (вибивання, накривання, відбивання, виридання).

Техніка оволодіння м'ячем. Вибивання під час переслідування суперника. Обманні рухи (фінти) захисника, щоб змусити нападника зробити неточну передачу. Переходження після виходу з-за спини, з боку від підопічного. Відбивання м'яча під час кидка з місця та у стрибку.

Тактична підготовка

Індивідуальні дії у нападі без м'яча:

1. Переміщення у поєднанні з фінтами для виходів на вільну позицію;
2. Використання різних способів пересування в умовах пресингу;
3. Вибір позицій для ігрових дій на передній або задній лінії атаки;
4. Вибір позиції та моменту для отримання м'яча у штрафній зоні.

Індивідуальні дії у нападі з м'ячем:

1. Вибір способу ловлі з урахуванням наступних дій;
2. Вибір способу передачі гравцю передньої або задньої лінії;
3. Вибір способу ведення м'яча при проході під кошик;
4. Вибір способу кидка в залежності від розташування захисника;
5. Вибір способу прийому м'яча в умовах щільної опіки.

Групові дії у нападі:

1. Взаємодії двох гравців у комбінації «передай м'яч і вийди» та застосування заслонів в умовах пресингу гравцями передньої і задньої ліній;
2. Взаємодії двох гравців у різних комбінаціях з наведенням;
3. Взаємодії трьох гравців із застосуванням комбінації «трійка».

Командні дії у нападі:

1. Розподіл та організація дій нападників у позиційному нападі та під час проведення швидкого прориву;
2. Проведення позиційного нападу із застосуванням засвоєних дій проти концентрованої персональної системи захисту та застосування тактичних дій проти персонального пресингу.

Тактика захисту

Індивідуальні дії у захисті:

1. Вибір позиції та протидії отриманню м'яча у штрафній зоні;
2. Вибір позиції для опіки гравця в умовах персонального пресингу;
3. Вибір позиції: на відстані «в одну передачу» для протидії підопічному; біля лицьової лінії недалеко від кошика в залежності від позиції гравця з м'ячом;
4. Вибір позицій для протидії супернику з м'ячом, що загрожує кидком здалекої відстані;
5. Вибір захисником способу протидії супернику при проході під щит з веденням м'яча.

Групові дії у захисті:

1. Взаємодії двох захисників із застосуванням «страхування» при проході суперника з м'ячом під щит;
2. Протидія взаємодіям двох і трьох нападників, що застосовують тактичні комбінації в атаці «наведення» і «трійка»;
3. Груповий відбір м'яча з використанням персонального пресингу.

Командні дії у захисті:

1. Організація дій у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;
2. Організація протидій захисниками проведенню швидкого прориву;
3. Система персонального пресингу в поєднанні з переходом до концентрованого захисту в ігрових умовах (зміна варіантів оборони - після виконання штрафних кидків, закинутого у кошик м'яча; викидання з-за меж майданчика).

Інтегральна підготовка

1. Поєднання підвідних і підготовчих вправ для навчання та засвоєння технічних прийомів.
2. Підготовчі вправи для розвинення спеціальних фізичних якостей у поєднанні з технічними прийомами.
3. Уdosконалення окремих прийомів техніки гри та їхніх способів у різних ігрових ситуаціях в обороні та атаці.
4. Вибір та чергування засвоєних індивідуальних, групових і командних дій у нападі та захисті в процесі ігрової діяльності.
5. Вправи з виконанням технічних прийомів у нападі та обороні.
6. Навчальні ігри з використанням засвоєних тактичних дій та прийомів техніки гри та їхніх способів.
7. Застосування вивчених прийомів і тактичних дій у змагальних умовах.

4.2.3. Третій рік навчання

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу для груп базової підготовки ДЮСШ
3-го року навчання, год.

Вид підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	4	6	4	5	5	6	5	6	5	4	6	4	60
Загальна фізична	14	14	12	12	12	12	11	12	12	10	10	8	139
Спеціальна фізична	14	14	14	14	14	14	14	12	14	14	12	12	162
Технічна	16	20	18	19	18	18	18	22	22	22	20	22	235
Тактична	12	12	14	14	14	14	16	18	18	14	16	16	178
Інтегральна (ігрова)	10	10	10	8	5	8	7	8	5	8	8	6	93
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	4	4	4	4	6	6	4	4	-	-	-	36
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Складання контольних нормативів	8	-	4	2	6	-	5	-	2	6	-	-	33
Разом ...	78	80	80	78	78	78	82	82	82	78	72	68	936

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Єдина спортивна класифікація, спортивні звання і спортивні розряди.

2. Стислий огляд розвитку баскетболу.

Розвиток баскетболу в Україні, змагання з баскетболу. Юнацькі змагання.

3. Загальні поняття про будову організму людини.

Працездатність м'язів і рухливість суглобів.

4. Вплив фізичних вправ на організм вихованців.

Спортивне тренування як процес удосконалення організму. Поняття про стомлення і перевтомлення.

5. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль.

Поняття про тренування і спортивну форму. Значення масажу і самомасажу. Режим дня. Режим харчування. Розтягнення та розриви м'язів, сухожилків і зв'язок. Кровотечі та способи їхнього припинення. Ушкодження кісток (удари, переломи) та їхнє лікування.

6. Засади техніки й тактики гри в баскетбол.

Аналіз технічних прийомів і тактичних дій. Поєднання техніки з тактикою гри.

7. Методика навчання і тренування з баскетболу.

Методика фізичної підготовки. Навчання техніки й тактики.

8. Організація та проведення змагань з баскетболу.

Положення про змагання. Способи проведення змагань за коловою системою, з прямим вибуванням, комбіновано тощо. Підготовка місць для змагань. Функції суддів під час проведення змагань.

9. Обладнання та інвентар.

Роль спеціального обладнання у підвищенні ефективності тренувального процесу з баскетболу.

10. Настанови гравцям перед змаганням і розбір проведених ігор.

Тактичний план гри і завдання окремим гравцям. Оцінка ігрової діяльності команди та окремих гравців. Висновки щодо ігрової діяльності. Запис ігрових дій та аналіз отриманих показників.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Чергування способів пересувань баскетболістів, зміни напрямку пересувань, біг з максимальною швидкістю по майданчику. Поєднання способів переміщень із засвоєними ігровими прийомами.

Техніка володіння м'ячем. Передача м'яча двома руками зверху на точність (у мішень на стіні), поступово збільшуючи відстань. Перекидання м'яча з однієї руки в іншу. Передача однією рукою зверху під час переміщення гравців по колу. Обманні рухи під час виконання передач. Передачі правою і лівою руками зверху, збоку, знизу. Передачі у парах двох і трьох м'ячів. Поєднання передач з різними способами переміщень.

Ведення м'яча правою і лівою руками без зорового контролю. Ведення з максимальною швидкістю. Обманні рухи за низького ведення. Ведення зі зміною швидкості.

Кидки м'яча у кошик із середньої відстані під кутом до щита. Кидки у стрибку з різних відстаней. Кидки після фінтів. Фінт на прохід, передачу, ведення з виконанням кидків у кошик. Кидки у кошик після фінта і проходу під щит.

Ведення м'яча на максимальній швидкості з раптовою зупинкою і кидком у стрибку. Обманні рухи перед веденням, передачею, кидком.

Техніка захисту

Поєднання способів пересувань, зупинок і поворотів з технічними прийомами гри в обороні. Пересування з максимальною швидкістю з почерговими раптовими зупинками та фінтами. Змагальні вправи з техніки та швидкості пересувань захисників.

Техніка оволодіння м'ячем. Накривання м'яча під час кидків у стрибку. Відбивання м'яча під час кидків у стрибку. Боротьба за оволодіння м'ячем під своїм щитом. Дії захисника проти гравця з м'ячем і без м'яча.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні тактичні дії у нападі

Дії без м'яча:

1. Вибір місця для дій на позиціях центрового гравця, крайнього нападника, гравця другої лінії (захисника);
2. Застосування засвоєних способів пересування, відволікаючих дій (фінтів) та їх поєднання в умовах дій на високій швидкості при тимчасовому виконанні ігрових функцій під час гри;
3. Вибір позиції та моменту у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита.

Дії з м'ячем:

1. Застосування вивчених способів ловлі м'яча у позиції центрового гравця в залежності від способу протиборства захисника і спрямування передачі;
2. Вибір моменту і способу передачі гравцю, що діє на позиції центрового;
3. Застосування вивчених способів кидків м'яча у кошик у поєднанні з відволікаючими діями, веденням та способами переміщення нападника за різних способів протидії захисника;
4. Вибір способів добивання м'яча у кошик в залежності від напрямку відскоку м'яча від кошика.

Групові тактичні дії у нападі

Дії без м'яча:

1. Взаємодії двох гравців при пересіченні;
2. Взаємодії трьох гравців у комбінації «мала вісімка»;
3. Використання взаємодій двох гравців при проведенні швидкого прориву в комбінації «пересічення»;

4. Застосування засвоєних прийомів у тактичних діях гравця, що виходить на позицію центрового, нападника, гравця другої лінії.

Командні тактичні дії у нападі

1. Проведення позиційного нападу з використанням гравця на позиції центрового.

2. Організація позиційного нападу без використання гравця на позиції центрового.

3. Організація прориву із зайняттям гравцями трьох коридорів та виконанням функцій супровідника і гравця на підстраховці.

Тактика захисту

Індивідуальні дії у захисті

1. Вибір позиції для блокування нападника у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита.

2. Застосування засвоєних способів переміщень та захисних прийомів техніки при протидіях гравцю, що виходить на позиції центрового, нападника та гравця задньої лінії.

Групові дії у захисті

1. Взаємодії двох гравців за чисельної меншості, чисельної рівноваги під час завершення суперником швидкого прориву.

2. Взаємодії двох захисників (переключення, відступ та проковзування) при проведенні гравцями атаки комбінації «пересічення».

3. Групові дії захисників у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита (організація «трикутника відскоку»).

Командні дії у захисті

1. Почергове застосування способів персонального захисту під час гри (концентрований захист, персональний пресинг на 3/4 майданчика, на своїй половині майданчика).

2. Організація дій команди проти швидкого прориву.

3. Організація взаємодії захисників у системі командного страхування.

Інтегральна підготовка

1. Виконання вправ з чергуванням підготовчих вправ із застосуванням вивчених на даному році навчання технічних прийомів.

2. Виконання прийомів гри із застосуванням обтяжень за методом поєднаних впливів (пояси, манжети на руках і ногах).

3. Багаторазове виконання технічних прийомів, спрямованих на розвиток спеціальних фізичних якостей.

4. Чергування комплексів технічних прийомів і тактичних дій у нападі та захисті.

5. Уdosконалення прийомів техніки гри й тактичних дій у навчально-тренувальних іграх.

6. Вирішення завдань підготовки до офіційних змагань під час проведення контрольних ігор.

7. Виконання настанов на гру, розбір проведених ігор та корекція виявлених недоліків ігрової діяльності гравців під час участі в змаганнях.

4.2.4. Четвертий рік навчання

З 4-го року навчання важливо добитися стабілізації складу навчальних груп, виховання у спортсменів стійкого інтересу до баскетболу, кваліфікованого вирішення завдань, поставлених на наступні роки навчання в групах спеціалізованої підготовки.

Велика увага приділяється фізичній підготовці (до 35% навчального часу). Обсяг технічної підготовки складає близько 22%. Проте, якщо враховувати той факт, що оволодіння тактикою може здійснюватися лише у поєднанні з технічною підготовкою, велика частка якої проводиться в процесі інтегральної підготовки, то сумарний обсяг на технічну підготовку складає також близько 40%. Збільшується обсяг інтегральної підготовки, на яку разом зі змагальною підготовкою відводиться 17% навчального часу.

Не зважаючи на те, що з цього року навчання проводяться офіційні змагання, все ж періодизація підготовки не вводиться. Проте зміст підготовки у тижневих циклах перед канікулами та у період канікул змінюється у зв'язку з підготовкою та участю у змаганнях. Вводиться інструкторська та суддівська практика.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Роль масового спорту в зміцненні здоров'я населення. Стисла характеристика стану та завдання розвитку спорту в Україні.

2. Стислий огляд стану та розвитку баскетболу.

Розвиток баскетболу серед школярів. Вплив занять баскетболом на організм дітей. Стисла характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання.

3. Будова та функції організму людини.

Органи травлення та обміну речовин. Органи виділення. Стислі відомості про нервову систему.

4. Вплив фізичних вправ на організм людини.

Вплив занять фізичними вправами та баскетболом зокрема на обмін речовин та нервову систему.

5. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль.

Використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартовування організму. Заходи особистої та громадської гігієни, санітарно-гігієнічної профілактики. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до занять баскетболом.

6. Засади техніки й тактики гри у баскетбол.

Поняття про техніку гри. Аналіз прийомів (на базі програми для даного року навчання). Поняття про тактику. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті (на базі програми даного року навчання).

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин
по тижневих циклах для груп базової підготовки ДЮСШ 4-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць												Години																					
		Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теоретична	36	2	-	2	2	-	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Загальна фізична	116	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Спеціальна фізична	137	2	4	4	3	2	2	4	2	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2			
Технічна																																			
техніка нападу	108	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2	2			
техніка захисту	110	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
Тактична																																			
тактика нападу	122	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
тактика захисту	92	2	3	3	2	2	-	-	-	2	2	-	2	1	-	2	1	-	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2			
Інтегральна	132	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	4			
Змагальна (офіційні, контрольні ігри)	48	-	-	2	4	2	2	4	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Складання контрольних нормативів	27	2	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Інструкторська та суддівська практика	12	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Навчально-тренувальні збори	100																																		
Разом ...	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			

Продовження табл. 15

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць														
		Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень		
Тиждень														Серпень		
Теоретична	36	2	-	2	-	-	-	2	-	-	2	2	-	2	2	2
Загальна фізична	116	2	2	2	-	-	2	2	3	2	2	2	4	4	3	5
Спеціальна фізична	137	2	3	2	2	0	2	2	4	3	2	3	2	4	4	5
Технічна																
техніка нападу	108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
техніка захисту	110	1	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	4	3	2	1
Тактична																
тактика нападу	122	4	2	3	3	2	2	4	3	3	1	4	3	1	1	2
тактика захисту	92	3	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	2	2	-	1
Інтегральна	132	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	5	4
Змагальні (офіційні, контролльні ігри)	48	2	4	2	2	4	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	27	-	-	-	-	1	1	1	2	3	2	-	2	4	1	1
Інструкторська та суддівська практика	12	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Навчально-тренувальний збори	100															
Разом ...	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Активний
 вілочинок.
 Виконання
 індивідуальних
 завдань

7. Засади методики навчання у баскетбол.

Поняття про навчання та тренування. Класифікація вправ, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі з баскетболу.

8. Правила змагань, їхні організація та проведення.

Роль змагань у спортивній підготовці юних баскетболістів. Види змагань. Поняття про методику суддівства.

9. Обладнання та інвентар.

Виготовлення спеціального обладнання для занять баскетболом (пристосування для утримування м'яча на певній висоті, м'яч на амортизаторах, пристосування для розвитку вибухової сили, стрибучості, спрітності тощо).

10. Настанови гравцям перед змаганнями.

Аналіз проведених ігор. Характеристика команди суперника. Тактичний план гри, настанова на гру команді та окремим гравцям. Аналіз проведеної гри.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Техніка пересування. Ходьба, біг з вихідного положення (стійки). Біг приставними кроками уперед, назад, в боки. Стрибки поштовхом однієї ноги. Зупинки після швидкого бігу. Повороти. Сполучення способів пересування.

Техніка володіння м'ячем. Ловля однією рукою м'яча, що летить високо. Ловля м'яча однією рукою після низькою відскоку. Ловля м'яча у русі збоку. Ловля м'яча однією рукою на рівні грудей.

Передачі м'яча двома та однією рукою зверху. Передачі на далеку відстань (12-15 м) двома, однією рукою зверху. Передачі м'яча двома руками від грудей та однією рукою зверху з ловлею після відскоку від стіни. Передачі м'яча на точність (квадрат на стіні на рівні очей, відстань 2,5-3 м). Передачі м'яча у парах з переміщенням приставними кроками (двома руками від грудей, двома і однією рукою з відскоком від підлоги). Зустрічні передачі м'яча у стрибку однією рукою зверху (вправа виконується у двох колонах по діагоналі майданчика). Передачі м'яча у трійках у русі. Скорочення часу на утримання м'яча у руках з моменту приймання до випуску з рук під час передачі. Сполучення передач з іншими прийомами.

Ведення м'яча без зорового контролю зі зміною швидкості та висоти відскоку. Сполучення ведення м'яча із зупинками та поворотами.

Оволодіння неконтрольованим м'ячем і ведення його з різноманітним маневруванням. Змагання з ведення м'яча.

Кидки м'яча здалекої відстані. Кидок м'яча у кільце вивченими способами з протидією захисника. Кидки м'яча прямою рукою зверху («гаком»). Кидки м'яча після проходу з веденням до кошика з лівого, правого боку. Кидки вивченими способами в залежності від ігрових умов. Близні кидки лівою рукою зверху під кутом до щита. Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху. Добивання у ціль на стіні. Добивання підвішеного м'яча. Добивання м'яча однією рукою після кидка у кошик. Серійні штрафні кидки (з переходом від одного кошика до іншого). Сполучення прийомів при

виконанні вправ: ловля м'яча, що летить низько; ведення - зупинка - кидок у стрибку; добивання м'яча однією рукою після відскоку від кошика. Відволікаючі рухи: фінт на кидок; фінт на передачу. Відволікаючий рух руками на передачу право з випадом одноїменної ноги й різкою зміною напрямку руху і передачею м'яча в іншому напрямку.

Техніка захисту

Техніка пересування. Захисна стійка. Утримання захисної стійки під час пересування, зупинки та переміщення у протилежному напрямку. Змагання у захисних пересуваннях. «Робота ніг» захисника під час пересування суперника уперед, назад, вправо, вліво. Сполучення способів пересування з іншими прийомами гри у захисті (вибивання, накривання, перехоплення).

Техніка оволодіння м'ячем. Вибивання м'яча під час переслідування суперника. Відволікаючі рухи захисника з метою змусити нападника виконати неточну передачу. Перехоплення м'яча з виходом збоку, з-за спини. Стартова готовність до перехоплення м'яча під час передачі. Накривання м'яча під час кидка з місця. Відбивання м'яча під час кидка з місця. Відбивання м'яча під час кидка у стрибку. Протидії нападнику при протиборстві за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії

Дії без м'яча:

1. Застосування вивчених способів пересування у сполученні з фінтами для виходу на вільне місце в умовах пресингу;
2. Вибір місця для дій на передній та задній лініях нападу;
3. Вибір позиції та моменту для отримання м'яча у межах 3-секундної зони.

Дії з м'ячем:

1. Вибір способу ловлі м'яча з урахуванням можливості виконання наступних дій;
2. Вибір способу та моменту для передачі м'яча між собою гравцями передньої та задньої лінії нападу;
3. Вибір моменту та способу ведення м'яча для проходу до кошика з метою відволікання уваги суперника;
4. Вибір моменту та способу кидка м'яча в кошик у залежності від місця розташування суперника;
5. Вибір способу та моменту застосування вивчених прийомів і відволікаючих дій в умовах щільної опіки захисника.

Групові дії

1. Взаємодії двох гравців «передай м'яч і вийди», заслон між гравцями передньої та задньої лінії нападу, а також в умовах особистого пресингу.
2. Взаємодії двох гравців з наведенням, перехресним пересуванням.
3. Взаємодії трьох гравців «трійка», «мала вісімка».

Командні дії

1. Розподіл обов'язків та організація дій гравців передньої та задньої ліній під час позиційного нападу та нападу швидким проривом.

2. Позиційний напад із застосуванням вивчених взаємодій проти концентрованого особистого захисту та особистого пресингу.

Тактика захисту

Індивідуальні дії

1. Вибір позиції для протидії отриманню м'яча суперником у штрафній зоні.

2. Вибір позицій для опіки гравця з м'ячем та без м'яча в умовах застосування особистого пресингу.

3. Вибір позиції при опікувані нападників без м'яча - біля лицьової лінії, на близькій відстані від кошика - в залежності від місця розташування суперника, що володіє м'ячем.

4. Протидії захисника проходу нападника з м'ячем до кошика.

5. Вибір захисником відстані до нападника з м'ячем, якщо виникла загроза атаки кошика.

Групові дії

1. Взаємодії захисників з підстрахуванням під час проходу гравця, що атакує, з м'ячем до кошика.

2. Захисні дії в обороні під час проведення гравцями, що атакують, комбінацій «двійка» і "трійка".

3. Груповий відбір м'яча під час застосування системи особистого пресингу.

Командні дії у захисті

1. Організація дій під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита.

2. Організація дій під час протидії швидкому прориву.

3. Застосування системи особистого пресингу у сполученні з концентрованим особистим захистом під час гри (зміна варіантів після: виконання штрафного кидка; введення м'яча у гру з-за бокової лінії; закинутого м'яча; тайм-ауту тощо).

Інтегральна підготовка

1. Сполучення підготовчих і підвідних вправ у процесі виконання окремих прийомів гри, наприклад: стрибок у глибину з наступним вистрибуванням та імітацією кидка у стрибку. Передача набивного м'яча двома руками назад через голову з наступним стрибком і діставанням підвішеного м'яча двома руками.

2. Виконання підготовчих вправ для розвитку спеціальних якостей у сполученні з виконанням прийомів гри.

3. Виконання вивчених прийомів і способів їхнього використання у різних сполученнях (окремо у захисті, окремо у нападі; у захисті та нападі).

4. Виконання вправ з чергуванням вивчених індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті.

5. Вправи з виконанням технічних прийомів з пересуванням гравців і володінням м'ячем тривалий час з протидією захисників.
6. Вправи з виконанням окремих індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті та у різних сполученнях.
7. Навчальні ігри із застосуванням вивчених прийомів і тактичних дій.
8. Участь у змаганнях. Використання в умовах змагань вивчених прийомів і тактичних дій.

Інструкторська та суддівська практика

1. Складання комплексів вправ зі спеціальної фізичної підготовки; навчання технічних прийомів і тактичних дій на підставі програмного матеріалу, що вивчається на даному році навчання.
2. Суддівство навчальних ігор. Виконання обов'язків судді на майданчику. Ведення протоколу, технічного звіту.
3. Суддівство у ролі секретаря.
4. Виконання обов'язків судді-хронометриста.
5. Виконання обов'язків судді-оператора.

4.3. Змагальна практика

Для вихованців віком 10-12 років має бути поставлена мета з вирішенням завдання певної ігрової дії, але її тут гра не повинна підміняти освітньої спрямованості, а бути лише частиною тренувальних занять (табл. 16). Для вихованців віком 13-14 років ігри на перемогу також не повинні бути вирішальними. Вони мають бути лише частиною загального навчально-тренувального процесу, в якому вихованці знайомляться з більшістю ігрових завдань у діях в атаці та обороні.

Таблиця 16
Обсяг змагальної підготовки (кількість змагальних ігор/матчів)
у групах базової підготовки

Рік навчання	Змагальні ігри			Разом
	Навчальні	Тренувальні	Календарні	
1-й	2	2	8	12
2-й	4	2	10	16
3-й	4	4	10	18
4-й	4	4	16	24

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Відбір та нормативні вимоги

Головним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є визначення здібностей вихованців до досягнення високих спортивних результатів і перенесення значних тренувальних та змагальних навантажень. До цього часу потрібно визначити ігрове амплуа гравця. Спрогнозувати кінцеве амплуа вкрай важко у зв'язку з тим, що спортсмени продовжують інтенсивно рости та розвиватися, але на цьому етапі підготовки необхідно визначити провідну лінію гри (захист або напад).

Суттєвим у відборі на даному етапі є оцінювання техніки виконання рухових дій. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінюванням у вихованців основних показників, які характеризують рівень їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівень розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення (табл. 17, 18).

Оцінка здібностей разом зі спортивними результатами повинна займати вагоме місце під час відбору та орієнтації спортсменів на даному етапі.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості баскетболістів у групах спеціалізованої підготовки рекомендується використовувати наступні тестові завдання та критерії їхнього оцінювання.

1. Швидкісно-силові можливості.

Біг 20 м (с). Виконується з високого старту. Час фіксується за загальноприйнятою методикою (ручний секундомір, фотофінішне обладнання). Ураховується кращий показник з двох спроб.

Стрібок угору з місця (см). На підлозі малюється квадрат 50 x 50 см. На одному з його боків закріплюється стрічкопротяжне пристосування. Одягнувши пояс, спортсмен повинен відштовхнутися та приземлитися після стрибка у межах квадрата. Відмітка на стрічці, яка витягнеться з під попередньої відмітки, визначає висоту стрибка.

Інший спосіб: змастивши крейдою кінчики пальців рук, спортсмен стає обличчям до стіни, на якій зроблені розмітки; ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою спортсмен піднімає руки угору й торкається кінчиками пальців розмітки. Потім, опустивши руки донизу, присідає і з різким змахом руками угору стрибає вгору, намагаючись якомога вище торкнутися розмітки кінчиками пальців обох рук. Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до та після стрибка. Зараховується кращий результат з двох спроб.

Таблиця 17

Оцінка фізичної підготовленості баскетболістів для зарахування і переведення до груп базової та спеціалізованої підготовки

Вік, років	Ігрове амплуа	Біг 20 м, с			Стрибок угору з місця, см			Стрибок у довжину з місця, см		
		Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Юнаки										
12	-	3,79-3,65	3,64-3,50	3,49 і швидше	36-40	41-46	47 і вище	164-178	179 - 193	194 і довше
13	-	3,70-3,56	3,55-3,41	3,40	39-43	44-48	49	181-182	193-214	215
14	-	3,63-3,49	3,48-3,44	3,33	42-47	48-53	54	195-200	208-223	224
15	-	3,48-3,33	3,34-3,21	3,20	47-53	54-56	57	213-224	225-236	237
16	3	3,32-3,26	3,25-3,19	3,18	54-60	61-63	66	225-236	237-244	249
16	Н	3,37-3,31	3,30-3,24	3,23	54-57	57-60	62	230-235	236-240	245
	Ц	3,60-3,54	3,53-3,41	3,40	55-56	57-59	60	220-234	235-239	240
17	3	3,25-3,20	3,19-3,14	3,13	61-63	64-67	68	226-239	240-250	251
17	Н	3,29-3,25	3,24-3,20	3,19	58-60	61-64	65	225-236	241-247	248
	Ц	3,48-3,39	3,38-3,29	3,28	56-58	60-61	62	225-235	236-244	245
Дівчата										
12	-	4,00-3,84	3,83-3,67	3,66	37-40	41-44	45 і вище	165-176	177-188	189 і довше
13	-	3,87-3,71	3,70-3,54	3,53	40-43	44-47	48	174-186	187-199	200
14	-	3,74-3,61	3,60-3,48	3,47	42-45	46-59	50	176-191	192-208	209
15	-	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	44-48	49-53	54	181-197	198-214	215
16	3	3,40-3,34	3,33-3,27	3,26	46-50	51-55	56	206-212	213-219	220
16	Н	3,56-3,49	3,48-3,31	3,40	44-48	49-53	54	200-208	209-217	218
	Ц	3,69-3,61	3,60-3,52	3,51	39-42	43-46	47	185-196	197-208	209
17	3	3,15-3,31	3,30-3,26	3,25	49-52	53-56	57	212-218	219-225	226
17	Н	3,46-3,40	3,39-3,33	3,32	47-50	51-54	55	203-212	213-222	223
	Ц	3,63-3,56	3,55-3,48	3,47	41-43	44-46	50	190-200	201-211	212

Продовження табл. 17

Вік, років	Ігрове амплуа	Біг 2 х 40 с, м			Біг 1500 м, хв. с		
		Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Юнаки							
12	-	170-184	185-194	200 і більше (1 x 40 с)	7.50	7.15	6.40 і пвище
13	-	366-377	378-389	390 (2 x 40 с)	7.35	7.00	6.25
14	-	372-383	384-395	396	7.15	6.40	6.10
15	-	380-389	390-399	400	6.50	6.15	5.45
16	Н	403	410	415	-	-	-
	Ц	384	390	398	-	-	-
	3	409	415	416	-	-	-
17	Н	404	413	414	-	-	-
	Ц	390	395	400	-	-	-
Дівчата							
12	-	160-170	171-181	182 і більше (1 x 40 с)	9.25	8.40	8.00
13	-	342-355	356-359	370	9.15	8.30	7.45
14	-	359-366	367-374	375	8.45	8.10	7.35
15	-	361-368	369-376	377	8.25	7.55	7.20
16	Н	364-371	372-379	380	-	-	-
	Ц	355-364	365-374	375	-	-	-
	3	342-352	353-363	364	-	-	-
17	Н	366-373	374-382	383	-	-	-
	Ц	358-367	368-377	378	-	-	-
		342-353	354-365	366	-	-	-

Продовження табл. 17

Вік, років	Ігрове амплуа	Нахили тулуба вперед з положення сидячі 30 с, к-сть разів			Згинання-розгинання рук 30 с, к-сть разів			Біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата), хв. с			
		Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	
Юнаки											
12	-	13	15	18	10-13	14-17	18 і більше	-	-	-	
13	-	14	17	19	12-15	16-19	20	-	-	-	
14	-	15	18	20	14-17	18-20	22	-	-	-	
15	-	16	20	22	16-19	20-23	24	-	-	-	
16	Н	18	20	22	18-21	22-25	26	13.00	12.15	12.10	
	Ц	17	19	22	18-20	21-24	25	14.40	13.25	12.25	
17	Н	21	22	25	18-19	20-23	24	14.50	13.50	12.50	
	Ц	20	21	23	20-23	24-27	28	12.50	12.10	12.00	
Дівчата											
12	-	13	15	18	8	10	11	-	-	-	
13	-	14	16	19	10	11	12	-	-	-	
14	-	15	17	20	11	14	16	-	-	-	
15	-	16	18	21	12	15	17	-	-	-	
16	Н	18	20	22	13	15	17	-	-	-	
	Ц	17	19	21	24	14	16	18	11.35	11.10	10.10
17	Н	19	21	25	15	17	11.50	11.30	10.50		
	Ц	18	20	22	14	16	12.00	11.40	11.00		
							10.00	9.50	9.40		
							10.45	10.30	10.20		
							11.45	11.20	10.50		

Примітка. Тут і далі умовні позначення: З - захисник; Н - нападник; Ц - центрний гравець.

Таблиця 18

Оцінка рівня технічної підготовленості баскетболістів для зарахування та переведення

У групи базової та спеціалізованої підготовки

Вік, років	Ігрове амплуа	Перемінний біг 98 м, с			Спеціальна підготовка		
		Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Дівчата							
12	-	28,9-29,8	28,0-28,8	27,9 і швидше	41-42	43-44	45 і більше
13	-	28,0-28,9	26,9-27,9	26,8	42-43	44-47	48
14	-	27,0-28,3	25,7-26,9	25,5	43-44	45-48	50
15	-	25,8-26,6	24,8-25,7	24,7	44-45	46-52	53
16	3	24,8-26,0	23,7-25,6	23,5	46-52	53-57	58
	H	25,8-26,1	24,8-25,7	24,0	46-52	53-57	58
	II	26,0-26,7	24,9-25,8	24,5	48-51	52-55	56
	3	24,4-25,7	23,0-24,3	22,5	52-57	58-62	63
17	H	25,0-26,0	24,0-24,5	23,5	55-57	57-62	63
	II	25,5-26,2	25,1-25,4	25,0	56-58	59-62	63
Юнаки							
12	-	28,1-29,2	26,9-28,0	26,8 і швидше	41-42	43-44	45 і більше
13	-	27,8-28,9	26,5-27,6	26,3	43-45	46-49	50
14	-	26,2-27,5	25,3-26,1	25,2	46-50	50-54	55
15	-	25,0-25,9	24,1-24,9	24,0	47-55	55-59	60
	3	23,5-23,9	22,9-23,0	22,7	55-60	61-64	65
	H	24,0-25,3	23,0-23,9	22,8	55-60	61-64	65
	II	24,1-24,9	23,9-24,0	23,0	54-59	60-62	63
	3	23,0-23,2	22,6-23,1	22,5	58-62	63-66	67
17	H	23,8-24,8	22,6-23,7	22,5	57-61	62-65	66
	II	24,0-24,5	23,5-23,8	22,7	54-59	60-64	65

Продовження табл. 18

Вік, років	Ігрове амплуа	Комбінована вправа, с			Штрафні кидки, % влучень			Кидки м'яча у кошик, % влучень з 40 кидків		
		Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Дівчата										
12	-	40,9-39,6	39,5-38,2	38 і краще	47-52	55-59	60 і більше	20-24	25-29	30 і більше
13	-	38,9-37,8	36,7-36,6	36,5	50-56	57-62	63	25-32	33-39	40
14	-	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	53-59	60-65	67	33-39	40-47	48
15	-	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	57-62	63-69	70	35-42	43-49	50
16	3	34,9-33,8	33,7-32,6	32,5	67-72	73-79	80	45-49	50-54	55
17	Н	35,7-4,7	34,6-33,6	33,5	63-69	70-76	77	43-47	48-52	53
	Ц	37,6-36,4	36,3-35,1	35,0	60-66	67-72	73	38-42	43-47	48
18	3	33,5-32,6	32,5-31,6	31,5	73-76	77-79	80	50-54	55-59	60
19	Н	34,0-33,2	33,1-32,3	32,2	70-72	73-79	80	45-49	50-54	55
	Ц	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	63-69	70-76	77	43-47	48-52	53
Юнаки										
12	-	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6 і краще	47-52	53-59	60 і більше	25-29	30-34	35 і більше
13	-	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	50-56	57-62	63	30-37	38-44	45
14	-	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	53-59	60-66	67	40-44	45-49	50
15	-	35,8-34,6	34,5-33,3	33,2	57-66	67-72	73	45-52	53-57	58
16	3	34,0-33,1	33,0-32,1	32,0	67-72	73-79	80	48-57	58-64	65
17	Н	35,9-34,3	34,2-32,6	32,5	63-66	67-76	77	48-52	53-57	58
	Ц	38,0-36,8	36,7-34,4	34,3	63-66	67-72	73	40-44	45-49	50
18	3	33,1-32,7	31,7-30,4	30,3	70-76	77-82	83	53-59	60-67	68
19	Н	34,0-32,8	32,7-31,5	31,4	70-76	77-82	83	48-54	55-62	63
	Ц	37,0-35,6	35,5-34,1	33,5	67-72	73-79	80	45-47	48-52	53

Продовження табл. 18

Вік, років	Ігрове амплуа	Десять «вісімок», с			Ловля пнійки, см		
		Задовільно	Добре	Відмінно	Задовільно	Добре	Відмінно
Дівчата							
12	-	15,00	13,00	12,00	20,50	19,00	17,50
13	-	14,00	12,00	11,50	18,50	18,00	17,00
14	-	13,00	11,50	10,50	18,00	17,50	16,50
15	-	12,00	11,00	10,00	17,50	17,00	16,00
3	9,50	9,00	8,50	15,50	15,00	14,50	
16	Н	10,00	9,50	9,00	16,00	15,50	15,00
	Ц	12,50	11,50	11,00	17,50	17,00	16,50
3	9,00	8,50	8,00	14,00	13,50	13,00	
17	Н	9,50	9,00	8,50	14,50	14,00	13,50
	Ц	11,50	11,00	10,50	15,00	14,50	14,00
Юнаки							
12	-	14,00	12,00	11,00	18,50	17,00	15,50
13	-	13,00	11,50	10,50	16,50	16,00	15,00
14	-	12,00	10,50	10,00	16,00	15,50	14,50
15	-	10,50	10,00	9,50	15,50	15,00	14,00
3	8,50	8,00	7,50	14,50	14,00	13,50	
16	Н	9,00	8,50	8,00	15,00	14,50	14,00
	Ц	11,00	10,50	10,00	15,50	15,00	14,50
3	8,00	7,50	7,00	13,50	13,00	12,00	
17	Н	8,50	8,00	7,50	14,00	13,50	12,50
	Ц	10,50	9,50	8,50	15,00	14,00	13,00

Стрибок у довжину з місця (см). Використовується для визначення "вибухової" сили. З вихідного положення стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед; відштовхнувшись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є відстань від стартової лінії до точки дотику п'ятками поверхні підлоги. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Нахили тулуба вперед з положення сидячі (30 с). З вихідного положення лежачи на спині, руки за головою, ступні закріплені або утримуються партнером, ноги випрямлені, на ширині плечей. За сигналом - торкнутися лікtem протилежного коліна (ноги не згинати) й повернутися у вихідне положення. Потім другим лікtem торкнутися іншого коліна, повернутися у вихідне положення. Оцінка: за 30 с роботи виконати максимально можливу кількість рухів (дотиків лікtem коліна).

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 с). З вихідного положення упору лежачи, руки випрямлені, на ширині плечей, долонями уперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг спираються на підлогу. За сигналом спортсмен починає ритмічно згинати та розгинати руки з повною амплітудою (торкаючись грудьми поверхні підлоги). Результатом тестування є максимальна кількість згинань і розгинань рук за одну спробу.

2. Швидкісна витривалість.

Човниковий біг 2 х 28 м. Гравець без зупинки пробігає від однієї лицьової лінії баскетбольного майданчика до іншої, намагаючись подолати максимальну відстань за 40 с. Наступивши ногою на лицьову лінію, прямує до протилежної лицьової лінії. Виконуються дві спроби з інтервалом для відпочинку 2,5 хв. Фіксується сумарна відстань, яка пройдена гравцем у двох спробах. Висновок про функціональну готовність баскетболістів робиться на підставі показників ЧСС, артеріального тиску та часу відновлення на початку та після виконання першої спроби, перед та після виконання другої спроби.

3. Загальна витривалість.

Біг 1500 м, 2000 м, 3000 м (хв. с). За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом баскетболісти починають біг, намагаючись завершити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 с.

Усі вихованці віком 13-15 років повинні подолати дистанцію 1500 м; дівчата 16 років і старші - 2000 м; юнаки 16 років і старші - 3000 м.

Оцінювання спеціальної та технічної підготовленості здійснюється за допомогою групи тестів (див. табл. 17, 18):

1. Перемінний швидкісний біг 98 м (с). За сигналом гравець стартує з-за лицьової лінії майданчика, біжить до лінії штрафного кидка (5,8 м), знову повертається до лицьової лінії (5,8 м) і, торкнувшись її ногою, пересувається до середньої лінії (14 м). Повертається до лінії штрафного кидка (8,2 м), від якої продовжує біг до протилежної лінії штрафного кидка (16,4 м) - повертається до середньої лінії (8,2 м), від якої біжить до лицьової лінії протилежного кошика (14 м) - повертається до лінії штрафного кидка (5,8 м)

- знову повертається до лицьової лінії (5,8 м) і здійснює ривок до середньої лінії (14 м). Вправа вважається виконаною, якщо гравець пробіжить 98 м, чітко зберігаючи послідовність торкання ногою обмежувальних ліній.

2. Комбінована вправа (для оцінки швидкісного пересування в поєданні з технікою ведення та влучністю кидків м'яча у кошик).

На майданчику розташовані 4 набивні м'ячі: 1-й - на відстані 6 м від бокової лінії майданчика та 6 м від бокової лінії; 2-й - на боковій лінії майданчика та 6 м від середньої лінії; 3-й - на 6 м від 1-го м'яча; 4-й - на боковій лінії та 6 м від другого набивного м'яча.

З правого боку майданчика уздовж бокової лінії на відстані 2 м встановлюються 3 стійки: перша - на центральній лінії, дві інші - на 1,5 м від першої з обох боків від центральної лінії.

Гравець стартує з точки перетину центральної та бокової ліній, пересуваючись до 1-го м'яча у захисній стійці лівим боком. Торкнувшись м'яча лівою рукою, пересувається правим боком до 2-го м'яча і торкається його правою рукою. Далі продовжує переміщення лівим боком до 3-го м'яча і, торкнувшись його лівою рукою, пересувається правим боком до 4-го м'яча.

Торкнувшись 4-го м'яча правою рукою, гравець робить прискорення до баскетбольного м'яча, що лежить на центральній лінії на відстані 2 м від бокової, підхоплює його й веде до протилежного щита. Увійшовши між 2-м і 3-м «вусиками» у 3-секундну зону, виконує кидок у русі правою рукою, оволодіває м'ячем і лівою рукою виводить його між лицьовою лінією та 1-м «вусиком»; обводить зону штрафного кидка лівою рукою, входить у 3-секундну зону з лівого боку між 3-м і 2-м «вусиками» та виконує кидок лівою рукою в русі.

Оволодівши м'ячем, гравець виводить його через 1-й «вусик» у напрямку до стійок, розташованих у центрі біля протилежної бокової лінії, обводить їх по черзі правою-лівою-правою рукою, веде м'яч до протилежного щита й завершує вправу кидком у стрибку після зупинки перед 2-м «вусиком».

Спроба завершується у момент випуску м'яча з рук гравця при виконанні кидка. Враховуються час виконання вправи та кількість влучень м'яча у кошик (0; 1; 2; 3 бал.).

3. Штрафні кидки. Гравець виконує 7 серій по 3 кидки (21 кидок). Після 1-го та 2-го кидків м'яч подає партнер. Після 3-го кидка гравець сам оволодіває м'ячем і з веденням повертається у вихідне положення. Враховується відсоток влучень м'яча у кошик.

4. Кидки м'яча у кошик з різних точок. Гравці виконують 4 серії по 10 кидків (40 кидків) з різних за відстанню та розташуванням точок:

1, 2 - розташовані зліва від щита паралельно лицьовій лінії;

3, 4 - розташовані зліва від щита під кутом 45° ;

5, 6 - на подовжній центральній вісі майданчика;

7, 8 - симетричні точкам 3 та 4, справа від щита;

9, 10 - симетричні точкам 1 і 2, справа від щита.

Для вихованців груп базової та спеціалізованої підготовки точки 1, 3, 5, 7, 9 розташовані на відстані 4 м до центру проекції кільця; точки 2, 4, 6, 8, 10 - на 5,5 м.

Для груп підготовки до вищої спортивної майстерності відстань точок 1, 3, 5, 7, 9 - 4,5 м, а дальні кидки з відстані 6,75 м здійснюються з точок - 2, 4, 6, 8, 10.

Гравець зобов'язаний виконати серії кидків з точок у суворій послідовності: перша серія кидків (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10), потім - друга серія кидків з тих же точок.

Подавати м'яч гравцю не дозволяється: він повинен оволодіти м'ячем після кожного кидка та з веденням вийти на наступну точку.

Для складання нормативних вимог надається право лише на одну спробу: для вихованців груп базової та спеціалізованої підготовки виконати 40 кидків за 5,5 хв., для груп підготовки до вищої спортивної майстерності - за 4,5 хв. Якщо гравець не вкладся у визначений для виконання спроби час, виконання вправи припиняється.

5. Оцінка спеціальної працездатності. У тесті беруть участь чотири гравці: один виконує кидки, інші троє - передачі.

На половині майданчика на відстані 5 м від центру кільця наносяться чотири квадрати розміром 1 x 1 м. Центри кожного квадрату з'єднуються лініями. З середини кожної лінії проводяться перпендикуляри на відстані 160 см кожний. В кінці перпендикулярів встановлюються стійки, для того щоб гравець оббігав стійки зовні. Вправа виконується двома м'ячами 5 хв. (300 с). За цей час спортсмен має виконати не менше 60 кидків. Виконавши кидок з певного квадрату, гравець має перебігти поза стійкою до найближчого квадрату для отримання передачі та наступного кидка. Двоє партнерів оволодівають м'ячем під щитом і передають його третьому, який повинен передати м'яч учаснику тесту в момент входу в наступний квадрат.

Якщо за 300 с баскетболіст не зможе виконати 60 кидків, тест не зараховується.

Для позитивної оцінки спеціальної працездатності баскетболісти мають виконати кидки з наступною ефективністю:

для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання ефективність кидків має бути не меншою 25%, 2-го - не меншою 30%, 3-го - 35%, більше 3 років - 40%;

для груп підготовки до вищої спортивної майстерності 1-го року навчання - 42%, 2-го - 45%, 3-го - не менше 50%.

Враховуються також інтенсивність навантаження за показниками ЧСС після виконання тесту (рівень інтенсивності роботи) та наприкінці 1-ї, 2-ї та 3-ї хвилин відпочинку (швидкість відновлення стану спортсмена).

Спеціальна працездатність розраховується за формулою:

$$\Pi (\text{в умовних балах}) = \frac{300 \text{ с} \times K}{t_1 + t_2 + t_3},$$

де:

Π - спеціальна працездатність в умовних одиницях;

300 с - час виконання вправи (5 хв.) у перерахуванні на секунди;

K - кількість виконаних кидків (не менш 60, для того щоб вправа була зарахована);

t_1, t_2, t_3 - ЧСС на 1-й, 2-й, 3-й хвилинах відпочинку після роботи.

Спеціальна працездатність баскетболіста оцінюється в умовних балах за такою шкалою: менше 60 бал. - незадовільно; від 61 до 70 бал. - задовільно; від 71 до 80 бал. - добре; більше 80 бал. - відмінно.

6. Десять «вісімок» (визначає швидкість роботи рук). Баскетболіст приймає вихідне положення (нахил тулуба вперед, м'яч - в одній руці). За командою максимально швидко виконує «вісімку» між ногами на рівні колін, при цьому м'яч передається з руки в руку - таким чином 10 «вісімок». Надається одна залікова спроба. Фіксується швидкість виконання тесту. Звернути увагу на ноги, що мають бути зігнутими в колінах; нахил спини вниз незначний. При передаванні м'яч контролюється однією рукою.

7. Ловля лінійки (для визначення сенсорної реактивності). Для проведення тесту необхідна лінійка довжиною 40 см. Умови виконання тесту: вихідне положення - стійка; найсильніша рука зігнута в ліктьовому суглобі (кут 90°) долонею всередину, пальці випрямлені. Тренер-викладач встановлює лінійку на відстані 1-2 см від долоні паралельно її площині. Нульова оцінка лінійки передуває на рівні нижнього (зовнішнього) краю долоні. Тренер-викладач без сигналу відпускає лінійку. Перед спортсменом постає завдання - якнайшвидше піймати лінійку, що падає. Оцінювання та аналіз результату: вимірюється відстань (у см) від нульової оцінки до нижнього краю лінійки. Визначається середній результат з трьох спроб.

8. Пересування в захисній стійці 100 м (оцінка швидкості й швидкісної витривалості). Для виконання тесту потрібні секундомір, два набивних м'ячі (або фішки). Баскетболіст з вихідної позиції (точка А) за командою «Марш!» починає переміщення приставними кроками правим боком до точки Б. Досягнувши її, торкається правою рукою набивного м'яча і повертається приставними кроками лівим боком до точки А. Потім продовжує пересування за вищеописаною схемою до точки В. Відстань між набивними м'ячами дорівнює 10 м. Баскетболіст має подолати приставними кроками (правим і лівим боком) 100 м. Фіксується загальний час, витрачений на виконання вправи, і частота серцевих скорочень. У момент пересічення гравцем лінії фінішу секундомір зупиняється. Контролюється техніка виконання вправи.

9. Ведення м'яча із заплющеними очима в колі (для оцінки техніки поводження з м'ячом). Тест виконується в центральному колі на майданчику. Гравець водить м'яч із заплющеними очима та переміщується вперед-назад,

зліва-направо протягом 30 с. Враховують кількість торкань підлоги м'ячем. Якщо гравець втрачає контроль над м'ячем перш ніж закінчиться визначений час, реєструють кількість контактів м'яча з підлогою до цього моменту. Тест виконується 3 рази, враховують найбільшу кількість контактів м'яча з підлогою в одній із серій. Середні показники для баскетболістів 15-17 років, к-сть торкань: захисник - 68; нападник - 60; центровий - 58.

10. Оцінка відчуття часу. За завданням тренера-викладача спортсмен виконує біг на місці у середньому темпі, згинаючи коліна до прямого кута між стегном та гомілкою, протягом 5 с. Після цього учасник тестування відтворює тривалість часу бігу 5 с. Тренер-викладач перевіряє правильність відтворення часу бігу за секундоміром. Потім пропонує зробити те ж саме протягом 10, 30 і 60 с. Оцінювання відбувається на підставі відхилення відтворення часового інтервалу, що визначається з точністю до 0,1 с (табл. 19).

Таблиця 19
Норми відхилення відчуття часу в спортсменів 9-15 років

Відхилення	Час бігу, с			
	5	10	30	60
	Відхилення часу бігу, с			
Типове	0,5-1	0,5-1	1-3	4-5
Надмірне	1-2	1-2	3-5	6-8

11. Модифікований тест «М-100»:

а) кидки м'яча у кошик з п'яти точок баскетбольного майданчика (два кидки - з середньої відстані 4,5 м від кошика; три кидки - з-за трьохочкової лінії, 6,75 м від кошика) під кутами 0° , 45° , 90° , 135° , 180° відповідно;

б) пересування праворуч або ліворуч за такими схемами:

початок вправи з лівого флангу нападу: 0° - трьохочковий кидок, 45° - двохочковий кидок, 90° - трьохочковий кидок, 135° - двохочковий кидок, 180° - трьохочковий кидок;

початок вправи з правого флангу нападу: 180° - трьохочковий кидок, 135° - двохочковий кидок, 90° - трьохочковий кидок, 45° - двохочковий кидок, 0° - трьохочковий кидок;

в) виконання якомога більше кидків за максимального відсотка влучень за 3 хв.

Результати даного тесту дозволяють отримати об'єктивну оцінку рівня ефективності влучень у кошик баскетболістів і зробити порівняльний аналіз їхніх техніко-тактичних показників у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Результати розраховують за формулою:

$$E = \frac{n_2 \times 100\%}{n_1},$$

де:

E - ефективність кидків, %;

n₁ - влучення;

n₂ - загальна кількість кидків.

12. Національний французький тест (Vincent). Два м'ячі розташовані у правому кутку баскетбольного майданчика. За сигналом про початок тесту (вмикають секундомір) гравець бере один м'яч і з веденням рухається лицьовою лінією до лівого кутка майданчика, де залишає м'яч. Далі біжить до штрафної лінії, змінює напрямок і біжить до щита, вистрибує і торкається щита рукою у найвищій точці, виконуючи штовхання однією ногою. Таким чином переміщується 5 разів, наступаючи на штрафну лінію, і 5 разів торкається щита. Завершує коло бігом до кутка майданчика, де підхоплює другий м'яч і починає друге коло. Фіксується результат після другого кола і перегину ліній у кутку майданчика. Гравець виконує ведення рукою за власним вибором. Вправа вважається виконаною, якщо гравець пробіжить усю відстань, чітко зберігаючи послідовність торкання ногою обмежувальних ліній.

Змагальна діяльність баскетболістів складається з великої кількості ігрових дій у нападі та захисті. Для оцінки ефективності змагальної діяльності у баскетболі враховується активність та результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команди в цілому, які в ході матчу визначаються за кількістю успішно і невдало виконаних дій.

Дослідження змагальної діяльності показали, що теоретично кожне володіння м'ячем може принести команді два або три очки. Проте у змагальній діяльності висококваліфікованих команд кожне володіння м'ячем під час матчу приносить їм в середньому лише одне очко.

Кількість володінь м'ячем команди протягом матчу складається з кількості атак кошика суперника + кількості допущених втрат м'яча + кількості атак, що завершились виконанням штрафних кидків. Таким чином, «вартість» одного володіння м'ячем команди можна визначити, якщо розділити загальну кількість здобутих командою очок на загальну кількість володінь м'ячем протягом матчу. Сила гри у нападі визначається тим, наскільки близько до цифри «1» підходить середній показник команди при кожному володінні м'ячем, а сила гри в обороні - тим, наскільки близче до нуля знаходиться ця цифра у суперника.

Отже, результат «1 володіння м'ячем = 1 очку» можна вважати модельним показником для оцінки ефективності ігрових дій як у нападі, так і в обороні.

Ефективність змагальної діяльності кожного баскетболіста визначається показниками того внеску у загальнокомандний результат, який він зробив за час своєї ігрової діяльності протягом матчу. Цей внесок визначається не тільки кількістю кидків і здобутих очок, перехоплень, оволодінь м'ячем під щитами, втратами м'яча, але й інтегральною оцінкою ефективності ігрових дій за показниками коефіцієнта корисної дії (ККД) за одиницю (1 хв.) ігрового часу.

ККД дій гравців команди розраховується (у %) за формулами:

$$\text{ККД гравця} = \frac{C_p - C_n}{t} \times 100;$$

$$\text{ККД команди} = \frac{C_p - C_n}{T} \times 100,$$

де:

C_p - сума позитивних балів;

C_n - сума негативних балів;

t - тривалість участі гравця у грі (хв.);

T - тривалість матчу (40 хв. чистого ігрового часу).

«Ціна» кожного ігрового показника визначається в умовних балах за спеціальною шкалою (додаток 7).

Оцінку ефективності змагальної діяльності баскетболістів тренер-викладач може проводити за показниками коефіцієнта корисної дії кожного гравця за такою шкалою п'ятибалової системи:

ККД, %	Оцінка
46 і більше	Відмінно
30-45	Добре
15-29	Задовільно
1-14	Посередньо
Негативний показник	Незадовільно

Оцінка ефективності гри команди у нападі розраховується за формулою:

$$\text{Ефективність нападу} = \frac{\text{Кількість здобутих очок}}{\text{Сума атак (кідки + штрафні кідки + втрати м'яча)}}.$$

Комплексна оцінка ефективності гри команди в обороні розраховується за такою ж шкалою, але у формулу вносяться показники дій у нападі команди суперника.

Принцип комплексності є методологічною засадою для оцінки підготовленості баскетболістів. Достовірність цієї оцінки значно зростає, коли рівень фізичної і технічної підготовленості баскетболістів поєднується з показниками їхньої змагальної діяльності.

Процес досягнення максимальних результатів юними баскетболістами носить перспективний характер, тому основні модельні показники змагальної діяльності представлени для найбільш підготовлених юнаків і дівчат 16-18 років відповідно до їхнього ігрового амплуа (табл. 20). Характеристики змагальної діяльності розраховуються на підставі продемонстрованих спортсменами техніко-тактичних дій в середньому за гру з урахуванням часу, проведеного на майданчику гравцями різних ігрових амплуа: гравцями другої лінії - захисниками та нападниками (22-24 хв.) і центрними (24-28 хв.). Крім зазначених характеристик, враховується експертна оцінка якості атакових і захисних дій баскетболістів, а також їхня самооцінка рівня своєї підготовленості.

При використанні наведених вище тестів потрібно враховувати низку рекомендацій:

1. Обов'язкові педагогічні тести проводяться у такі терміни: тест на загальну витривалість - наприкінці етапу функціональної підготовки у підготовчому періоді; інші тести - на початку етапу передзмагальної підготовки (за 2-3 тижні до головних змагань річного циклу).
2. Комплекс обов'язкових тестів повинен виконуватися гравцями у процесі одного тренувального заняття (за винятком тесту на витривалість).
3. Для збереження високого рівня працездатності під час виконання тестів баскетболісту потрібно надати можливість зробити індивідуальну розминку і виконати спробу перед кожним тестом, а також забезпечити оптимальний інтервал відпочинку (від 3 до 10 хв.) між тестами або спробами.
4. Для виявлення перспективності юнаків та дівчат при виборі ігрових амплуа доцільно враховувати показники зросту.

5.2. Планування та зміст програмного матеріалу

5.2.1. Перший рік навчання

У групах спеціалізованої підготовки починається постійне спеціалізоване тренування з баскетболу з контингентом, який здебільшого був відібраний на попередніх етапах. Головна увага зосереджується на універсальній підготовці, у той же час починає проявлятися спеціалізована підготовка у плані виявлення ігрових функцій (амплуа) баскетболістів.

Порівняно з попереднім етапом навчання зменшується час на загальну фізичну підготовку (15%) та трохи збільшується обсяг роботи зі спеціальної фізичної підготовки. Обсяг технічної підготовки становить 20%, на тактичну підготовку відводиться 18% навчального часу, на інтегральну та змагальну - до 16%. Обсяг занять на тиждень збільшується до 14 год.

На 1-му році навчання в групах спеціалізованої підготовки відсутня періодизація: вона тісно чи іншою мірою виявляється у змісті та напрямку роботи на визначених етапах річного циклу (табл. 21).

Таблиця 20

Вік, років	Ігрове амплуа	Кидки м'яча під час гри, к-сть разів	Загальна результативність, к-сть очок	Перехоплення та оволодіння м'ячом, к-сть разів		Втрати м'яча, к-сть разів	Точність кидків, %	Точність штрафних кидків, %
				Дівчата				
16	Н	3	6-7	6-9	3-4	4-5	41-45	63-67
	Ц	7-9	9-11	2-3	3-4	45-48	63-67	63-67
17	Н	3	7-9	9-13	1-2	2-3	52-57	63-67
	Ц	6-7	7-9	3-4	3-4	44-47	65-70	65-70
18	Н	3	8-9	9-12	2-3	2-3	46-50	65-70
	Ц	8-10	10-14	2-3	1-2	54-58	65-70	66-72
	Н	3	6-7	8-10	4-5	2-3	45-50	66-72
	Ц	9-10	10-14	3-4	2-3	49-54	66-72	66-72
Юнаки								
16	Н	3	7-8	8-10	3-4	3-4	42-45	64-68
	Ц	8-10	8-12	2-3	3-4	47-50	64-68	64-68
17	Н	3	8-10	12-14	1-2	2-3	57-61	64-68
	Ц	6-7	8-12	4-5	3-4	45-49	66-71	66-71
18	Н	3	9-11	10-14	3-4	2-3	49-55	66-71
	Ц	9-11	12-16	2-3	1-2	60-65	66-71	66-71
	Н	3	6-8	8-12	4-5	2-3	47-52	70-74
	Ц	9-11	12-16	3-4	2-3	52-56	70-74	70-74
	Н	3	10-12	14-18	2-3	1-2	63-67	70-74
	Ц							

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Спортивна класифікація. Почесні спортивні звання та спортивні розряди, встановлені в Україні.

2. Стислий огляд стану та розвитку баскетболу.

Історія виникнення гри у баскетбол. Розвиток баскетболу в Україні. Змагання з баскетболу в Україні. Юнацькі змагання.

3. Будова та діяльність функцій організму людини.

Загальні поняття про будову організму людини. Взаємодія органів, м'язів та суглобів для забезпечення рухової діяльності людини. Спортивне тренування - як процес удосконалення функцій організму. Поняття про стомлення та перевтомлення.

5. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль.

Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Регулювання ваги спортсмена. Режим дня. Режим харчування. Поняття про тренування та спортивну форму. Значення масажу та самомасажу. Рани, їхні різновиди. Забиті місця, розтягнення, розриви м'язів і зв'язок. Кровотечі, їхні види та засоби зупинки. Пошкодження кісток (збиті місця, переломи).

6. Засади техніки й тактики гри у баскетбол. Аналіз прийомів і тактичних дій (на підставі програми для даного року навчання). Єдність техніки й тактики гри.

7. Методика навчання та тренування з баскетболу.

Методика фізичної підготовки. Навчання техніки. Навчання тактики. **Ігрова підготовка.**

8. Правила, організація та проведення змагань.

Положення про змагання. Системи проведення змагань: колова, з вибуванням, змішана. Підготовка місця для змагань. Обов'язки суддів.

9. Обладнання та інвентар у навчально-тренувальному процесі.

Роль і місце спеціального обладнання у підвищенні ефективності тренувального процесу з баскетболу.

10. Настанови гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор.

Настанова на наступну гру. Характеристика команди суперника. Тактичний план гри та завдання окремих гравців. Загальна оцінка гри та дій окремих гравців. Системи запису ігрових дій, аналіз отриманих даних. Висновки щодо ігрової діяльності спортсменів і команди в цілому.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Техніка володіння м'ячем. Передачі м'яча двома руками зверху на точність, поступово збільшуючи відстань до цілі на стіні. Передачі м'яча однією рукою. Перекидання м'яча з однієї руки в іншу. Передачі м'яча у стрибку однією рукою зверху з пересуванням по колу приставними кроками. Передачі м'яча з рук у руки при переміщенні на високій швидкості.

Таблиця 21

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин по тижневих циклах для груп спеціалізованої підготовки ДЮСШ (спортивного уドосконалення у ШВСМ) 1-го року навчання та 7-9-х класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Тиждень												Місяць													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична	46	2	-	-	2	4	-	2	2	2	-	-	2	-	-	2	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-
Загальна фізична	73	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Спеціальна фізична	160	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3
Технічна																											
Техніка нападу	135	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	2
Техніка захисту	147	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
Тактична																											
Тактика нападу	150	3	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
Тактика захисту	149	4	3	3	3	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Інтегральна	165	2	5	5	2	2	3	5	4	3	4	4	6	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2
Змагальна (офіційні, контрольні ігри)	50	-	-	2	4	2	2	4	2	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	
Складання контрольних нормативів																											
Інструкторська та суддівська практика	39	2	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Навчально-тренувальні збори	14	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	
Разом ...	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Продовження табл. 21

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць						Серпень
		Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	
		Тиждень						
Георетична	46	2	-	2	-	2	-	2
Загальна фізична	73	2	2	-	1	2	1	2
Спеціальна фізична	160	2	3	2	2	3	2	3
Технічна								
техніка нападу	135	2	4	4	2	4	3	2
техніка захисту	147	3	3	2	3	1	3	2
Тактична								
тактика нападу	150	4	2	3	4	2	4	3
тактика захисту	149	3	4	4	3	3	4	3
Інтегральна	165	4	2	5	3	3	4	3
Змагальна (офіційні, контрольні ігри)	50	2	4	2	2	4	4	3
Складання контрольних нормативів	39	-	-	-	4	3	1	1
Інструкторська та суддівська практика	14	-	-	2	2	-	-	1
Навчально-тренувальний збори	120							
Разом ...	1248	24	24	24	24	24	24	24

Активний
відночинок.
Виконання
індивідуальних
задань

Відволікаючі рухи при виконанні передач. Передачі лівою та правою руками зверху, збоку. Збільшення кількості м'ячів при передачах у трійках, п'ятірках. Сполучення способів передач з різними способами пересування.

Ведення м'яча лівою рукою без зорового контролю. Ведення м'яча з максимальною швидкістю. Обведення перешкод з чергуванням висоти відскоку. Відволікаючі рухи за низького ведення. Ведення зі зміною швидкості під час входу у 3-секундну зону. Ведення у сполученні з іншими прийомами гри. Ведення зі зміною швидкості: зупинка - передача - вихід на зручну позицію - отримання м'яча - кидок у стрибку із середньої відстані.

Кидки м'яча у кошик способами під кутом до щита із середньої відстані. Те ж саме у напрямку прямо перед щитом. Кидок м'яча паралельно до щита з близької відстані. Кидки м'яча із середньої відстані з наступним переміщенням після кидка для добивання однією рукою. Кидки м'яча у стрибку з близької та середньої відстані з відскоком від щита і без відскоку. Кидок однією рукою зверху в стрибку прямо перед щитом (без відскоку від щита), кидки із середньої відстані у сполученні з іншими прийомами.

Відволікаючий рух (фінт) - прохід з веденням - кидок однією рукою зверху - кидок прямою рукою зверху («гаком») з правого боку від щита. Те ж саме з лівого боку від щита. Зміна напрямку руху для кидка з відскоком від щита (під щитом перешкода). Ведення м'яча з максимальною швидкістю у напрямку прямо перед щитом, швидка зупинка - кидок однією рукою зверху в стрибку. Штрафні кидки. Відволікаючі рухи.

Техніка захисту

Техніка пересування. Сполучення способів пересувань, зупинок, поворотів з іншими прийомами гри у захисті.

Пересування гравця з максимальною швидкістю у захисній стійці та чергуванням способів пересувань із зупинками та зміною напрямків руху. Змагання у захисних пересуваннях.

Техніка оволодіння м'ячем. Накривання м'яча під час кидка у стрибку. Відбивання м'яча під час кидка у стрибку з місця. Боротьба за оволодіння м'ячем під своїм щитом після невдалого кидка суперника.

Пересування захисника та його дії у боротьбі проти гравця, що використав (не використав) ведення. Накривання м'яча під час кидка однією рукою з-під кошика при пересуванні нападника уздовж лицьової лінії.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії

Дії без м'яча:

1. Вибір місця для ігрових дій на позиціях центрового гравця, нападника, захисника;
2. Вибір моменту та місця у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;
3. Застосування вивчених способів пересувань, фінтів та їхніх сполучень у різних ігрових умовах: на високій швидкості, з урахуванням функції у команді, яку тимчасово виконує гравець.

Дії з м'ячем:

1. Застосування вивчених способів ловлі м'яча у позиції центрового гравця залежно від напрямку передачі м'яча та способу протидії захисника;
2. Вибір способу та моменту для передачі м'яча центровому гравцю;
3. Застосування вивчених способів кидка м'яча у кошик та їхніх сполучень з фінтами, веденням, способами пересувань залежно від способів протидії захисника;
4. Вибір і застосування вивчених способів добивання м'яча у кошик залежно від напрямку польоту м'яча, що відскочив від щита (кільця).

Групові дії

1. Взаємодії двох гравців під час перехресного переміщення.
2. Взаємодії трьох гравців у комбінації «мала вісімка».
3. Взаємодії між гравцями, які тимчасово виконують різні ігрові функції (центрний - нападник; гравець другої лінії - нападник; центрний - гравець другої лінії).
4. Взаємодії двох гравців із застосуванням перехресного переміщення у процесі проведення швидкого прориву під час оборони пресингом.

Командні дії

1. Система позиційного нападу через одного центрового гравця.
2. Система позиційного нападу без центрового гравця («велика вісімка», серія заслонів).
3. Швидкий прорив зі створенням трьох коридорів на майданчику для пересування з м'ячом 2, 3, 4, 5 нападників.

Тактика захисту

Індивідуальні дії

1. Застосування блокування нападника у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита (кільця).
2. Застосування вивчених захисних способів пересувань, технічних прийомів та їхніх сполучень за протидії гравцям нападу, які виконують різні ігрові функції.

Групові дії

1. Взаємодії двох і трьох захисників за чисельної меншості гравців під час завершення швидкого прориву.
2. Протидії двох захисників з використанням переключення, відступу, «прослизання» проти двох гравців нападу, що завершують атаку швидким проривом.
3. Дії захисників у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита (кільця), - побудова «трикутників відскоку».

Командні дії

1. Чергування за сигналом тренера-викладача вивчених систем захисту в модельних ігрових умовах (особистий концентрований захист, персональний пресинг - на своїй половині майданчика, на 3/4 майданчика).
2. Організація захисних дій команди проти швидкого прориву суперника через центр майданчика.

Інтегральна підготовка

1. Виконання прийомів гри за програмою даного року навчання з чергуванням підготовчих вправ.
2. Виконання технічних прийомів, поєднаних з розвитком спеціальних фізичних якостей (з використанням обтяжень (спеціальні пояси, манжети на руках, обтяження на ногах).
3. Використання багаторазових ігрових дій з метою розвинення спеціальних фізичних якостей.
4. Застосування модельних техніко-тактичних дій у нападі та захисті.
5. Чергування тактичних дій нападу та захисту - індивідуальних, групових і командних.
6. Навчальні ігри з виконанням завдань з техніки й тактики в обсязі програми даного року навчання.
7. Проведення контрольних ігор з метою вирішення навчальних завдань і підготовки до змагальної діяльності.
8. Участь в офіційних змаганнях. Виконання настанов на гру. Аналіз проведених ігор.

Інструкторська та суддівська практика

1. Розробка комплексів вправ зі спеціальної фізичної підготовки, навчання прийомів гри та тактичних дій (на базі вивченого програмного матеріалу даного року навчання).
2. Суддівство у процесі проведені навчально-тренувальних ігор. Виконання обов'язків судді на майданчику. Ведення технічного протоколу.

5.2.2. Другий рік навчання

За умови виконання програмного матеріалу 1-го року навчання на 2-му році юні спортсмени досягають достатньо високого рівня фізичної підготовленості, міцно оволодівають зasadами техніки та ігровими навичками. Це дозволяє ставити питання про досягнення ними у поточному році високої спортивної форми. Тому з 2-го року навчання вводиться періодизація навчально-тренувального процесу.

На загальну фізичну підготовку відводиться до 10% навчального часу поточного року, на спеціальну - близько 18%, на технічну (без її включення в тактичну та інтегральну) - до 22%. Тактична підготовка займає 18% часу, інтегральна - 22%. Участь у змаганнях досягає 56 годин на рік (табл. 22, 23).

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура та спорт в Україні.

Підвищення ролі та значення фізичної культури у зміцненні здоров'я, проведенні активного відпочинку, подовженні творчого довголіття людини. Організація здорового способу життя населення.

Таблиця 22

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин по тижневих циклах для груп спеціалізованої підготовки ДЮСШ (спортивного уздосконалення у ШІВСМ) 2-го року навчання, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Тиждень							Місяць						
		Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Марій	Квітень	Май	Червень	Липень	Січень	Лютий	
Теоретична	50	2	-	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-	2	-
Загальна фізична	71	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	-	2	-
Спеціальна фізична	159	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
Технічна															
техніка нападу	120	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3
техніка захисту	140	3	4	2	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4
Тактична															
тактика нападу	177	3	4	5	5	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4
тактика захисту	177	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4
Інтегральна	215	4	6	6	3	3	3	4	4	4	5	6	6	4	6
Змагальна (офіційні, контрольні ігри)	56	-	-	2	4	2	4	2	4	-	-	-	-	-	4
Складання контрольних нормативів	41	2	-	-	1	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	-	1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
Навчально-тренувальний збори	130														
Разом ...	1352	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Продовження табл. 22

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць											
		Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Тиждень	Тиждень	Тиждень	Тиждень	Тиждень	Тиждень
Теоретична	50	2	-	2	-	2	-	-	2	2	-	2	2
Загальна фізична	71	2	2	-	1	2	2	1	2	1	2	3	3
Спеціальна фізична	159	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3
Технічна													
техніка нападу	120	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3
техніка захисту	140	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	2	3
Тактична													
тактика нападу	177	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	3	3
тактика захисту	177	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	2	3
Інтегральна	215	5	4	5	6	4	4	6	6	6	5	3	3
Змагальна (офіційні, контрольні ігри)	56	2	4	4	2	4	2	-	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	41	-	-	-	-	4	3	2	2	3	2	2	3
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	2	3
Навчально-тренувальний збори	130												
Разом ...	1352	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблиця 23

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин по тижневих циклах для 10-х класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Вид підготовки	Усього за рік	Гіждань							Місяць							
		Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Марій	Квітень	Май	Червень	Липень	Січень	Лютий	Марій	
Теоретична	55	2	-	2	4	-	2	2	2	-	1	-	2	2	2	-
Загальна фізична	61	1	2	2	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Спеціальна фізична	130	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2
Технічна																
техніка нападу	102	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
техніка захисту	94	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3
Тактична																
тактика нападу	235	4	6	5	6	5	3	4	5	4	5	6	5	6	6	4
тактика захисту	241	4	6	5	6	5	4	5	4	5	6	6	5	6	6	5
Інтегральна	229	5	5	7	4	5	5	5	5	5	6	7	5	5	5	6
Змагальнна (офіційні, контрольні ігри)	56	-	-	2	2	4	4	4	2	2	4	-	-	-	-	2
Складання контрольних нормативів	46	2	-	-	-	1	2	-	-	-	-	3	-	-	2	-
Інструкторська та судівська практика	20	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Навчально-тренувальний збори	135															
Разом ...	1404	27	27	27	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27

Продовження табл. 23

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць												Серпень
		Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	1	2	3	4	5	6	
Теоретична	55	2	-	2	-	2	1	-	2	2	-	2	2	2
Загальна фізична	61	1	2	1	-	1	1	2	1	-	1	1	2	3
Спеціальна фізична	130	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	4	5
Технічна														
техніка нападу	102	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3
техніка захисту	94	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	4	2	3
Тактична														
тактика нападу	235	5	6	5	6	6	4	5	6	5	6	6	3	3
тактика захисту	241	5	6	5	6	6	5	6	5	6	6	3	2	3
Інтегральна	229	5	3	5	4	5	3	3	5	7	6	5	7	2
Змагальні (офіційні, контрольні ігри)	56	4	4	4	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	46	-	-	-	-	-	4	3	2	2	3	3	-	-
Інструкторська та судівська практика	20	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	-	2	3
Навчально-тренувальний збори	135													
Разом ...	1404	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

Активний
 відпочинок.
 Виконання
 індивідуальних
 завдань

2. Стислий огляд стану та розвитку баскетболу.

Розвиток баскетболу в Україні та за кордоном. Міжнародні юнацькі змагання з баскетболу.

3. Стислі відомості про будову та функції організму.

Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток і працездатність людини. Поняття про спортивну працездатність. Зростання функціональних можливостей організму при заняттях спортом.

4. Гігієна тренувального процесу, лікарський контроль, самоконтроль, надання першої (долікарської) допомоги.

Облік об'єктивних і суб'єктивних показників фізичного стану спортсмена (вага, динамометрія, спірометрія, пульс, сон, апетит, працездатність, загальний стан і самопочуття). Щоденник самоконтролю спортсмена. Вплив високої температури повітря та сонячних променів на самопочуття людини: опіки, сонячний удар, тепловий удар. Дії низької температури: озноб, переохолодження, обмороження. Долікарська допомога потерпілим, способи зупинки кровотечі, перев'язки. Поняття про масаж та методику його застосування як засобу відновлення органів і систем організму людини.

5. Засади техніки й тактики гри у баскетбол.

Характеристика техніки й тактики найсильніших баскетболістів. Аналіз прийомів гри й тактичних дій на підставі програми для даного року навчання.

6. Методика навчання та тренування з баскетболу.

Навчання та тренування - як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових якостей. Важливість дотримання режиму для досягнення високих результатів. Застосування дидактичних принципів навчання і тренування

7. Правила, організація та проведення змагань з баскетболу.

Вибір системи проведення змагань залежно від їхнього характеру. Склад суддівської колегії. Обов'язки суддів. Методика суддівства. Технічний звіт. Розклад ігор. Облік результатів змагань, складання турнірних таблиць.

8. Обладнання та інвентар у підготовці баскетболістів.

Спеціальне обладнання для вирішення завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки.

9. Настанови гравцям перед змаганнями, аналіз проведених ігор.

Зміст настанов залежно від характеру змагань, особливостей команд суперників. Системи запису ігор та аналізу отриманих даних.

Технічна підготовка

Техніка нападу. Техніка пересування. Прискорення при переміщеннях по прямій, між окремими предметами із вказівкою наздогнати та обійти партнера. Біг до перешкоди з раптовою зупинкою перед нею не торкаючись її. Збільшення швидкості пересування перед зупинками. Сполучення вихідних положень, стійок, способів пересування, зупинок, поворотів у

відповідь на сигнали. Сполучення способів пересування з виконанням прийомів гри.

Техніка володіння м'ячем. Передачі м'яча двома руками зверху на далеку відстань після поворотів. Передача м'яча однією рукою з відскоком його від підлоги після ведення при щільному захисті. Передача м'яча у стрибку двома та однією рукою зверху в парах на місці (відстань 3 - 6 м). Передача м'яча зігнутою рукою зверху у трійках зі зміною місця. Перекладання м'яча з руки у руку; обертання м'яча навколо тулуза.

Приховані передачі (однією рукою з-за спини, однією рукою над плечем). Зустрічні передачі двома м'ячами під час пересування гравців у колах (одне коло розташоване у середині іншого). Виконання кількох технічних прийомів у сполученні з певним способом передач. Передача під час переміщення - ловля та кидок м'яча у кошик у стрибку з поворотом у безопорному положенні.

Естафети з високим і низьким веденням, із зупинками та поворотами. Ведення м'яча за умови зниженого зорового контролю зі зміною руки, напрямку, швидкості, ритму. Маневрування під час ведення з раптовими ривками. Накривання м'яча під час обведення суперника на швидкості з прискореннями.

Зигзагоподібне ведення м'яча зі зміною швидкості. Ведення та передача м'яча поштовхом тісю ж рукою.

Рухлива гра «Квач з веденням м'яча». Звільнення від опіки захисника з веденням, використовуючи відволікаючі рухи. Змагання з веденням м'яча на швидкість. Послідовне сполучення прийомів (ведення м'яча на швидкість - передача-ловля-кідок з-під кошика).

Кидки зігнутою рукою зверху в стрибку з кута майданчика. Те ж саме з протидіями захисника. Застосування способів кидків у виконанні гравцями певних функцій у команді. Кидки із середньої відстані у напрямку прямо перед щитом зі зміною висоти траєкторії польоту м'яча. Використання додаткових орієнтирувальних під час кидка. Кидки у кільце зі зменшеним діаметром.

Кидки вивченими способами з різної відстані. Поточні кидки у русі після передачі (місце кидка постійне). Чергування кидків зі штрафної лінії та кидків здалекої відстані (після 5 ривків на відстань 3 м - виконати серію з 10 кидків з чергуванням кидків зі штрафної лінії з кидками з 3-очкової зони).

Техніка захисту, пересування. Сполучення способів бігу, ривків, зупинок, стрибків, пересування з прийомами гри у захисті.

Техніка оволодіння м'ячем. Відбивання м'яча під час кидка суперника у стрибку. Накривання м'яча під час кидка суперника після відволікаючої дії. Використання прийомів, що змушують суперника припинити рух до щита. Способи оволодіння м'ячом біля свого щита у боротьбі з нападниками високого зросту. Оволодіння м'ячом біля свого щита в умовах активної боротьби з нападником.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії

Дії без м'яча:

1. Вихід на вільне місце для отримання м'яча у позиціях центрового гравця, нападника, захисника;
2. Вибір місця та моменту для групових взаємодій гравців, які виконують різні ігрові функції.

Дії з м'ячем:

1. Вибір і застосування вивчених способів ловлі, передачі, ведення, кидка м'яча у кошик, фінтів та їхніх сполучень в умовах, характерних для ігрової функції гравця у команді;
2. Вибір моменту та способу застосування складних прийомів володіння м'ячом (передачі з-за спини, однією рукою назад, зміна напрямку ведення з переведенням м'яча за спину, кидки прямою рукою зверху - «гаком» тощо);
3. Вибір доцільного застосування прийомів гри для продовження дій команди (кидок у кошик або передача, ведення або передача, ведення або кидок у кошик тощо).

Групові дії

1. Взаємодії двох гравців за допомогою заслонів у русі.
2. Взаємодія трьох гравців - «перехресний вихід».
3. Застосування вивчених способів взаємодій на певних позиціях по відношенню до кошика між гравцями, які виконують різні ігрові функції.

Командні дії

1. Система взаємодій у нападі з використанням двох центрових гравців.
2. Напад із серією заслонів.
3. Напад проти зонного захисту 3-2 та 2-1-2 із застосуванням швидкого прориву та проведення позиційного нападу за принципом «перевантаження».

Тактика захисту

Індивідуальні дії

1. Вибір місця, моменту, способів та їхніх сполучень для протидії гравцям різних ігрових функцій в атаці, що діють на певних позиціях по відношенню до кошика.
2. Вибір позиції та моменту для протидії груповим взаємодіям нападників.

Групові дії

1. Протидія захисників при застосуванні двома гравцями нападу заслонів у русі.
2. Протидія захисників при застосуванні гравцями атаки комбінації «перехресний вихід».
3. Протидія захисників проведенню нападниками вивчених способів взаємодій між гравцями різних ігрових функцій, що діють на певних позиціях по відношенню до кошика.

Командні дії

1. Системи зонного захисту 2-3 та 2-1-2.
2. Застосування зонного захисту за протидій атаці суперника швидким проривом.
3. Сполучення зонного та особистого захистів в процесі гри. Зміна систем захисту при введені суперником м'яча з-за бокових і лицьових ліній, після закинутого м'яча, штрафного кидка.

Інтегральна підготовка

1. Чергування підготовчих і підвідних вправ з виконанням технічних прийомів гри, наприклад: ривок - стрибки з діставанням орієнтиру (щита, кільця, підвішеного м'яча) - ведення м'яча з наступним кидком у кошик - згинання рук в упорі лежачи - стрибки з обтяженням.
2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у сполученні з виконанням прийомів гри.
3. Багаторазове повторення прийомів гри з метою розвитку спеціальних фізичних якостей.
4. Виконання тактичних дій з метою вдосконалення прийомів гри.
5. Чергування виконання прийомів захисту та нападу у різних сполученнях.
6. Чергування у виконанні тактичних дій - індивідуальних, групових і командних - у захисті та нападі у різній послідовності.
7. Навчальні ігри з виконанням завдань в обсязі навчального матеріалу даного року навчання з техніки й тактики. Ігри із зменшеним складом (4×4 , 3×3 , 2×2) з метою збільшення інтенсивності дій, а також за чисельної меншості захисників або гравців, що проводять атаку, з метою ускладнення ігрових умов (5×4 , 4×3 , 3×2).
8. Проведення контрольних ігор з метою підготовки до змагань, перевірки засвоєння навчального матеріалу та вирішення навчальних завдань в умовах, близьких до змагальних.
9. Участь в офіційних змаганнях з метою вирішення завдань підготовки резервів для кваліфікованих команд.

Інструкторська та суддівська практика

1. Складання комплексів вправ з фізичної, технічної й тактичної підготовки на підставі вивченого програмного матеріалу даного року навчання.
2. Виконання команд із завданням шикування та перешикування групи.
3. Розробка та проведення комплексу вправ з фізичної та технічної підготовки.
4. Суддівство навчальних ігор, змагань у загальноосвітніх школах, у своїй спортивній школі з міні-баскетболу та дорослого баскетболу. Виконання обов'язків судді на майданчику, судді-інформатора, судді- секундометриста.

5.2.3. Третій рік навчання

На 3-му році навчання у групах спеціалізованої підготовки майстерність вихованців досягає достатньо високого рівня. Участь у відповідальних змаганнях (кількість змагань наближається до 50) потребує від гравців високого рівня прояву рухового та техніко-тактичного арсеналу в складних умовах змагальної діяльності. Через це під час розподілу обсягів компонентів тренування головна увага зосереджується на технічній (22% навчального часу), тактичній (до 22%), інтегральній (14%) та змагальній підготовці (до 10%). На загальну фізичну підготовку відводиться 10%, на спеціальну фізичну - 14 % навчального часу (табл. 24).

Спортивні змагання органічно входять до системи підготовки баскетболістів цієї вікової категорії, при цьому змагальні ігри є (за вмілого використання) ефективним засобом спеціальної підготовки.

Регулярна участь у змаганнях розглядається як обов'язкова умова для того, щоб спортсмен міг придбати необхідні змагальні якості. Змагання мають визначену специфіку, в рамках якої виховуються потрібні спеціалізовані якості та навички.

Увага до інтегральної підготовки викликана насамперед тим, що гра ставить високі вимоги до реалізації всіх сторін підготовленості спортсменів. З іншого боку, високий рівень оволодіння прийомами гри та тактичними діями сприяє їхньому успішному вдосконаленню у складних ігрових умовах.

5.3. Змагальна практика

У навчанні вихованців віком 14-17 років результати змагань можуть мати значення, але не повинна нівелюватися його освітня спрямованість. Тут існують два види ігор: ігри, головним завданням яких є спрямування зусиль на формування майстерності гравців, - як результат роботи на тренуваннях; ігри, в яких головним завданням є перемога.

Наявність змагань у кадетських та юнацьких командах, де головним завданням є перемога, може певною мірою впливати на тренувальні плани, але такі ігри не повинні вступати у протиріччя з головним завданням підготовки - поступовим формуванням майстерності гравців. Гравці мають продовжувати роботу і над слабкими сторонами своєї підготовленості, збагачуючи таким чином свій спортивний арсенал на майбутнє (табл. 25).

Таблиця 25

Обсяг змагальної підготовки (кількість змагальних ігор/матчів)
у групах спеціалізованої підготовки

Рік навчання	Вид змагальних ігор/матчів			Разом
	Навчальні	Тренувальні	Календарні	
1-й	5	6	14	25
2-й	6	6	16	28
3-й	6	4	20	30

Таблиця 24

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин по тижневих циклах для груп спеціалізованої підготовки ДЮСШ (спортивного уドосконалення У ШВСМ) 3-го року навчання, год.

Продовження табл. 24

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць											
		Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Тиждень	Тиждень	Тиждень	Тиждень	Тиждень	Тиждень
Теоретична	55	2	-	2	-	2	1	-	2	2	-	2	2
Загальна фізична	61	1	2	1	-	1	1	2	1	-	1	1	2
Спеціальна фізична	130	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	5
Технічна													
техніка нападу	102	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	3
техніка захисту	94	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	4	3
Тактична													
тактика нападу	235	5	6	5	6	6	4	5	6	5	6	6	3
тактика захисту	242	5	6	5	6	6	5	5	6	5	6	5	3
Інтегральна	271	6	4	6	5	6	4	4	6	8	7	6	8
Змагальна (офіційні, контролльні ігри)	60	4	4	4	2	4	4	2	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	46	-	-	-	-	-	4	3	2	3	3	-	1
Інструкторська та суддівська практика	20	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	2	3
Навчально-тренувальні збори	140												
Разом ...	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Відбір та нормативні вимоги

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатен гравець досягти результатів міжнародного рівня, переносити напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до великих навантажень. Його ефективність визначається в основному тими ж самими чинниками, які набувають більш специфічної спрямованості.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності зміст показників відбору характеризується досить високим рівнем індивідуальної технічної й тактичної, спеціальної фізичної підготовленості вихованців, досягненням ними психологічної сумісності та стабільності ігрової діяльності з урахуванням ігрових амплуа і диктується великою мірою специфікою режимів тренувальної роботи у командах високої кваліфікації.

Виконання модельних вимог з оцінкою «відмінно» у 18-20 років разом з показниками поглибленого вивчення можливостей спортсменів має бути надійною гарантією зарахування молодих баскетболістів до команд майстрів та до складів збірних команд.

Методика відбору складається з комплексу досліджень за головними параметрами, що відображають модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. До методики входять антропометричні вимірювання, експертні оцінки, тести, дослідження змагальної діяльності, спостереження під час тренувань, використання різноманітної апаратури, вивчення протоколів виконання нормативів та інших документів.

Процес відбору складається із системи тестів та експертних оцінок. У табл. 26 і 27 наведені нормативні вимоги з технічної та фізичної підготовленості баскетболістів, що навчаються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності, з урахуванням їхнього ігрового амплуа.

Під час відбору важливим стає врахування відповідності баскетболіста за морфологічними даними певним ігровим амплуа у команді, так як відбір у команду майстрів звичайно проводиться на конкретну ігрову позицію, а не загалом (розігруючий, «атакувальний» захисник, «легкий» форвард, «важкий» форвард і центрний). Під час комплектування команди на сезон тренерський штаб посилює певні ланки своєї команди, в якій звичайно нараховується 3-5 гравців одного і того ж амплуа, які конкурують за місце в основному складі на гру.

Показники зросту та ваги тіла для баскетболістів високого класу повинні бути орієнтиром для визначення відповідності молодого гравця певному амплуа. На відміну від зросту, показники ваги тіла гравців мають більш варіативний характер і не завжди можуть виступати в якості лімітуючого чинника під час визначення кінцевого амплуа.

Таблиця 26

Нормативні вимоги з технічної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності		Ігрове амплуа		Приймальни - 1-й рік навчання		Перевідні - 1-й рік навчання	
Контрольна вправа		Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Комбінована вправа, с		Ц 34,0	33,5	33,0	32,5	33,0	32,5
	Н 32,2	31,4	31,5	31,5	31,0	31,5	31,0
	З 31,5	30,3	31,0	31,0	30,0	31,0	30,0
Спеціальна працездатність, умовні бали (% влучень)		Ц 58-62 (63)	60-64 (65)	59-63 (64)	62-66 (66)	59-63 (64)	62-66 (66)
	Н 57-62 (63)	62-65 (66)	58-64 (64)	64-67 (67)	58-64 (64)	64-67 (67)	58-64 (64)
	З 58-62 (63)	63-66 (67)	60-64 (65)	65-67 (68)	60-64 (65)	65-67 (68)	60-64 (65)
Перемінний біг 98 м, с		Ц 25,0	23,7	24,5	23,5	24,5	23,5
	Н 23,5	23,5	23,2	23,2	23,0	23,0	23,0
	З 23,2	23,1	23,0	23,0	22,5	23,0	22,5
Штрафні кидки, % влучень		Ц 70-73	70-76	71-76	72-77	70-76	72-77
	Н 70-74	70-76	71-77	71-77	71-77	72-77	72-77
	З 70-75	71-76	71-78	71-78	72-78	71-78	72-78
Кидки м'яча у кошик, % влучень		Ц 53	54	55	56	55	56
	Н 55	56	57	58	57	58	58
	З 60	61	61	62	61	62	62
Модифікований тест «М-100», %		Ц 46	47	50	50	50	50
	Н 54	56	60	58	58	58	58
	З 58	60	64	66	66	66	66
Національний французький тест Vincet, с		Ц 54,00	53,00	53,00	51,0	53,00	51,0
	Н 52,00	51,00	51,00	48,6	51,00	48,6	51,00
	З 51,00	48,50	49,50	47,5	49,50	47,5	49,50
Пересування в захисній стійці 100 м, с		Ц 38,80	37,50	38,00	36,00	38,00	36,00
	Н 36,50	35,50	35,00	34,00	35,00	34,00	35,00
	З 35,50	34,00	33,00	32,00	33,00	32,00	33,00

Продовження табл. 26

Контрольна вправа	Ігрове амплуа	Перевідні Дівчата		2-й рік навчання Юнаки		Випускні Юнаки	
		Ігрове амплуа	Дівчата	Ігрове амплуа	Дівчата	Ігрове амплуа	Дівчата
Комбіновані вправи, с							
Ц	32,5	32,5	31,5	31,5	32,0	32,0	30,5
Н	31,0	31,0	30,5	30,5	30,5	30,5	30,0
3	30,7	29,5	30,5	30,5	29,5	29,5	29,0
Спеціальна працездатність, умовні бали (% влучень)							
Ц	60-64 (65)	64-68 (68)	64-66 (69)	64-66 (69)	68-72 (70)	68-72 (70)	
Н	60-66 (66)	66-69 (69)	64-70 (70)	64-70 (70)	70-74 (72)	70-74 (72)	
3	62-66 (67)	68-70 (70)	66-70 (70)	66-70 (70)	70-74 (74)	70-74 (74)	
Перемінний біг 98 м, с							
Ц	24,0	23,2	23,5	23,5	22,8	22,8	
Н	23,0	22,7	22,7	22,7	22,5	22,5	
3	22,8	22,4	22,7	22,7	22,2	22,2	
Штрафні кидки, % влучень							
Ц	72-77	74-78	74-80	74-80	75-80	75-80	
Н	72-78	74-80	74-80	74-80	75-81	75-81	
3	72-80	74-80	74-82	74-82	76-83	76-83	
Кидки м'яча у кошик, % влучень							
Ц	57	58	59	59	59	59	
Н	59	59	60	60	62	62	
3	63	63	64	64	66	66	
Модифікований тест «М-100», %							
Ц	50	50	52	52	52	52	
Н	57	57	62	62	62	62	
3	62	62	68	68	68	68	
Національний французький тест Vincet, с							
Ц	53,0	52,0	51,0	51,0	50,0	50,0	
Н	50,9	50,1	49,0	49,0	48,2	48,2	
3	50,1	48,3	48,3	48,3	46,5	46,5	
Пересування в захисній стійці 100 м, с							
Ц	38,00	36,50	36,00	36,00	35,00	35,00	
Н	35,50	34,30	33,00	33,00	33,50	33,50	
3	34,00	32,50	32,50	32,50	31,00	31,00	

Таблиця 27

Нормативні вимоги з фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

Контрольна вправа	Ігрове амплуа	Приймальний						Перевідні (випускні)		
		1-й			2-й			Рік навчання		
		Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Біг 20 м, с	Ц	3,5	3,2	3,4	3,1	3,4	3,0	3,3	2,9	2,9
	Н	3,4	3,1	3,3	3,0	3,2	2,9	3,1	2,8	2,8
	З	3,3	3,0	3,2	2,9	3,1	2,8	3,0	2,7	2,7
Стрибок з місця угору, см	Ц	51	68	52	70	53	74	54	75	75
	Н	53	72	54	74	55	76	56	77	77
	З	54	73	55	75	56	77	57	78	78
Стрибок у довжину 3 місця, см	Ц	209	248	214	250	220	260	230	265	265
	Н	211	252	220	260	230	270	240	275	275
	З	214	262	224	280	250	290	260	295	295
Біг 2 х 40 с, м	Ц	364	402	366	404	367	405	369	404	404
	Н	366	404	368	408	369	410	371	412	412
	З	368	406	369	410	370	412	372	414	414
Нахили тулуба вперед 3 положення сидячи 30 с, к-сть разів	Ц	20	22	21	24	22	26	23	28	28
	Н	21	23	22	25	23	26	24	28	28
	З	22	24	29	26	24	27	25	29	29
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи 30 с, к-сть разів	Ц	18	26	19	27	21	28	22	29	29
	Н	18	26	20	27	22	28	23	29	29
	З	20	28	22	29	23	30	24	31	31
Біг 2000 м (жінки), хв. с	Ц	11,00	-	10,50	-	10,30	-	10,20	-	-
	Н	10,40	-	10,20	-	10,10	-	10,00	-	-
	З	10,00	-	9,50	-	9,40	-	9,30	-	-
Біг 3000 м (чоловіки), хв. с	Ц	-	13,30	-	13,15	-	13,00	-	12,30	12,30
	Н	-	13,00	-	13,15	-	13,00	-	12,30	12,30
	З	-	12,30	-	12,20	-	12,10	-	12,00	12,00

Показники довжини та ваги тіла баскетболістів високої кваліфікації різних ігрових амплуа (гравці національних збірних команд на чемпіонатах Європи 1995-2013 рр.)

Ігрове амплуа	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг
Розігруючий	$187,3 \pm 0,34$	$84,1 \pm 0,73$
«Атакувальний» захисник	$194,6 \pm 0,17$	$90,7 \pm 0,42$
«Легкий» форвард	$199,1 \pm 0,66$	$94,9 \pm 0,51$
«Важкий» форвард	$205,1 \pm 0,45$	$102,2 \pm 0,94$
Центровий	$210,2 \pm 1,2$	$113,5 \pm 0,71$

Найбільш інформативними критеріями відбору на даному етапі є ефективність змагальної діяльності гравця, його відповідність існуючим модельним характеристикам в реалізації техніко-тактичних дій у матчі, здатність увійти в гру команд високої кваліфікації. Цей період багаторічної кар'єри є одним з найскладніших для гравця. У 17-20 років баскетболісту необхідно фактично перейти з системи дитячо-юнацького баскетболу до дорослого спорту. Не всі талановиті гравці в силу різних причин можуть впоратись з новими складними обставинами тренувальної та змагальної діяльності.

Надійними критеріями, що визначають перспективність молодого гравця, для тренера-викладача є: постійне зростання успішних виступів у матчах за основну команду; зменшення кількості невимушених помилок, постійне збільшення коефіцієнту корисних дій, особливо в матчах проти сильних та непоступливих суперників.

У табл. 28 наведені модельні характеристики реалізації техніко-тактичних дій гравцями високої кваліфікації в офіційних міжнародних матчах, модельні показники яких повинні бути орієнтиром для визначення ефективності гри баскетболістів різного амплуа та статі.

6.2. Планування та зміст програмного матеріалу

6.2.1. Перший рік навчання

Головним принципом навчально-тренувальної роботи у групах підготовки до вищої спортивної майстерності є спеціалізована робота, в підґрунті якої закладені ігрові функції (амплуа) та індивідуальні особливості баскетболістів.

Спеціалізація здійснюється на базі універсальної підготовки. Поряд з продовженням вирішення завдань попереднього етапу підготовки помітно збільшується питома вага атлетичної, швидкісно-силової підготовки, а також підвищення рівня спеціальної витривалості, удосконалення швидкості й точності виконання прийомів (табл. 29, 30). При цьому важливо враховувати здатність гравців протистояти стомленню та зберігати контроль за точністю своїх дій в умовах емоційного напруження.

Таблиця 28
**Модельні показники ефективності реалізації техніко-тактичних дій баскетболістами високої кваліфікації
(чоловіки та жінки) з урахуванням їхнього ігрового амплуа**

Техніко-тактичні дії	Розігруючі		«Атакувальні» захисники		«Легкі» форварди	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Набрані очки	13,53±5,47	10,80±4,14	14,6±5,15	13,8±4,71	14,02±4,27	13,3±4,85
2-очкові кидки, влучання	2,99±1,61	2,79±1,56	2,98±1,52	3,46±2,34	3,42±1,58	3,11±2,0
2-очкові кидки, спроби	6,65±2,66	6,90±3,15	6,26±2,77	8,12±3,75	6,98±2,80	7,62±3,49
Реалізація 2-очкових кидків, %	44,4±16,0	40,4±14,22	48,0±15,7	39,90±15,0	48,7±13,3	38,8±15,50
3-очкові кидки, влучання	2,0±1,2	1,28±0,83	2,27±1,40	1,51±1,05	1,99±1,19	1,88±1,38
3-очкові кидки, спроби	5,8±2,5	4,35±2,08	6,42±2,74	4,16±2,48	5,25±2,38	5,53±2,65
Реалізація 3-очкових кидків, %	32,8±14,3	28,4±12,8	35,2±15,4	39,2±17,3	37,5±15,1	31,7±16,3
Штрафні кидки, влучання	2,43±1,7	2,21±1,33	2,1±1,5	2,26±1,33	3,36±1,6	2,13±1,54
Штрафні кидки, спроби	3,1±1,9	2,88±1,86	2,92±1,94	2,86±1,52	3,12±1,96	3,15±2,14
Реалізація штрафних кидків, %	74,8±18,6	79,3±18,5	71,8±26,6	80,7±19,8	73,9±22,5	69,20±21,2
Результативні передачі м'яча	5,1±2,1	4,86±2,26	3,0±1,75	3,37±1,91	2,98±2,31	2,35±1,30
Перехоплення м'яча	1,56±1,2	1,64±1,02	1,28±0,75	1,35±0,87	1,47±1,04	1,25±1,01
Підбирання м'яча у захисті	2,8±1,16	3,39±1,43	3,05±1,40	3,58±1,97	4,19±1,65	3,88±1,59
Підбирання м'яча у нападі	0,8±0,7	1,05±0,71	0,95±0,90	1,09±0,84	1,66±1,40	1,53±1,09
Загальна кількість підбирань м'яча	3,6±1,4	4,45±1,73	3,98±1,68	4,67±2,44	5,78±2,50	5,40±2,07
Втрачання м'яча	3,0±1,3	3,46±1,20	2,90±1,90	2,65±1,22	2,39±1,34	2,85±1,15
Блок-шоти м'яча	0,12±0,11	0,14±0,26	0,18±0,13	0,38±0,47	0,32±0,46	0,46±0,42
Персональні зауваження (фоли)	4,1±1,6	3,36±1,41	3,8±1,55	2,9±1,30	4,4±1,76	3,70±1,45
Коефіцієнт ефективності (EFF)	6,7±4,3	5,66±3,0	6,04±3,55	6,96±4,19	6,99±4,21	6,01±3,98

Продовження табл. 28

Техніко-тактичні дії	«Важкі» форварди			Центрові
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	
Набрані очки	14,80±5,46	12,99±5,31	16,8±6,24	14,1±5,01
2-очкові кидки, влучання	4,28±2,63	4,59±2,17	6,18±2,63	5,45±2,47
2-очкові кидки, спроби	8,68±4,73	11,1±3,68	11,62±4,13	11,44±3,58
Реалізація 2-очкових кидків, %	49,27±15,13	40,5±15,30	53,64±13,4	45,76±13,57
3-очкові кидки, влучання	1,44±1,09	1,22±1,06	0,73±0,91	0,97±0,86
3-очкові кидки, спроби	4,5±2,7	3,95±3,79	2,20±2,10	3,34±1,95
Реалізація 3-очкових кидків, %	31,14±12,9	29,38±15,87	32,38±17,3	22,63±20,12
Штрафні кидки, влучання	2,85±1,96	2,46±1,41	3,55±2,05	2,86±1,41
Штрафні кидки, спроби	12,43±8,4	3,61±1,75	5,58±2,49	4,24±1,65
Реалізація штрафних кидків, %	69,5±19,9	66,48±21,99	65,79±18,0	66,26±19,4
Результативні передачі м'яча	1,82±1,37	1,79±1,0	1,77±1,47	1,77±1,24
Перехоплення м'яча	1,03±0,85	1,27±0,95	0,98±0,77	1,0±0,55
Підбирання м'яча у захисті	5,5±2,53	5,77±1,92	6,60±2,53	6,70±2,78
Підбирання м'яча у нападі	2,48±1,68	3,44±1,81	3,48±1,95	3,06±1,46
Загальна кількість підбирань м'яча	7,99±3,04	9,26±2,93	10,0±3,74	9,77±3,10
Втрачання м'яча	2,45±1,32	2,66±1,55	3,01±1,36	2,75±1,17
Блок-шоти м'яча	0,61±0,72	1,0±1,08	1,43±1,23	1,06±1,02
Персональні зауваження (фоли)	4,66±1,59	3,99±1,58	4,80±2,20	4,10±1,34
Коефіцієнт ефективності (EFF)	7,38±4,71	7,65±5,08	9,62±5,86	9,48±5,88

Таблиця 29

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин по тижневих циклах для груп підготовки до вищої спортивної майстерності ДЮСШ (груп вищої спортивної майстерності ІІВСМ) та 11-Х класів в спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Продовження табл. 29

Вид підготовки	Усього за рік	Місяць																									
		Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень													
Теоретична	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Загальна фізична	61	2	1	2	2	2	-	-	2	1	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Спеціальна фізична	86	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	2	1	4	4	4	5	4	6	6	5					
Технічна	130	1	1	1	2	1	3	2	2	1	4	4	3	2	6	4	6	6	6	8	6	5					
техніка нападу	104	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	5	5	4	3	5	5	4					
техніка захисту	94	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	5	3	4	6	4	4					
Тактична																											
тактика нападу	290	8	6	7	5	5	8	8	7	8	7	7	6	7	6	7	8	3	4	4	3	2	3	3			
тактика захисту	283	8	8	7	6	6	8	6	7	5	5	6	7	5	6	7	8	3	4	4	3	2	3	3			
Інтегральна	320	8	8	6	7	7	9	6	8	8	8	7	8	8	8	8	3	4	4	3	1	2	2				
Змагальні (офіційні, контролльні ігри)	96	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2											
Складання контрольних нормативів	24	-	-	-	-	-	3	2	2	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	1	1						
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3						
Навчально-тренувальний збори	160																										
Разом ...	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	

Таблиця 30

Орієнтовний план-графік розподілу навчальних годин по тижневих циклах для І-ІІІ курсів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Год

Продовження табл. 30

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності доцільно залучати молодих баскетболістів до сумісних тренувань з висококваліфікованими спортсменами команд майстрів. Старші гравці допомагають молодшим засвоїти премудрості ігрової діяльності в атаці та обороні, а молодші - в атмосфері великого баскетболу повніше й швидше можуть досягти високої спортивної майстерності. Цьому також сприятимуть контрольні ігри майстрів проти молодших баскетболістів, ігри змішаними складами тощо.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Роль спортивної класифікації у стимулюванні масовості спорту, зростанні майстерності українських спортсменів, удосконаленні методів навчання та тренування. Стислий огляд Положення про діючу спортивну класифікацію та розрядні норми з баскетболу. Організаційна структура та керівництво фізкультурним рухом в Україні. Міністерство молоді та спорту України - як орган державного керівництва та контролю.

2. Стислий огляд стану та розвитку баскетболу.

Роль Федерації баскетболу України в розвитку баскетболу. Аналіз результатів участі українських баскетболістів у міжнародних змаганнях.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ.

Характеристика фізичного розвитку та розвитку рухових якостей баскетболістів у віковому аспекті. Якісні особливості баскетболістів за ігровими функціями (амплуа). Вплив занять баскетболом на організм спортсменів.

4. Тренувальні режими. Гігієна тренувального процесу, лікарський контроль.

Особиста гігієна спортсмена, гігієна у побуті. Правильне харчування спортсмена. Самоконтроль. Самомасаж. Засоби відновлення. Надання першої допомоги при травмах.

5. Засади техніки й тактики гри у баскетбол.

6. Методика навчання та тренування з баскетболу.

Виявлення причин і виправлення помилок під час навчання техніки гри. Перспективне (багаторічне) планування. Періодизація навчально-тренувального процесу. Завдання підготовки по періодах та етапах, засоби їхнього вирішення. Види заняття з баскетболу. Хронометраж заняття. Застосування наочних засобів у тренуванні баскетболістів. Психологічна підготовка.

7. Організація та проведення змагань.

Роль змагань у підвищенні спортивних досягнень баскетболістів. Методика суддівства двома і трьома суддями на майданчику.

8. Настанови гравцям перед змаганнями, аналіз проведених ігор.

Порівняльний аналіз ігрових дій протягом 1-го та 2-го років навчання. Застосування технічних засобів для аналізу дій баскетболістів на змаганнях.

Поняття про раціональну техніку. Помилки у виконанні прийомів гри, їхні причини. Взаємозв'язок техніки та рівня розвитку фізичних якостей. Взаємозв'язок техніки й тактики. Аналіз прийомів гри та тактичних дій на підставі програмами для даного року навчання.

Фізична підготовка

У спортивній майстерності баскетболістів віком 17-18 років у групах підготовки до вищої спортивної майстерності фізична підготовка є базовою, тісно пов'язана з іншими видами підготовки - технічною, тактичною, психологічною та інтегральною. Від рівня її розвитку багато в чому залежить успішність змагальної діяльності.

Загальна фізична підготовка на першому році навчання спрямована на гармонійний розвиток функціональних систем організму, розширення рухових можливостей спортсменів, створення бази для успішного розвитку спеціальної підготовленості.

Для розвитку швидкісної витривалості баскетболістів ефективним є застосування інтервального методу, спрямованого на удосконалення техніки гри при пересуванні гравців на високій швидкості. Широко застосовується форма колового тренування з регламентованими навантаженнями та інтервалами відпочинку. Використовуються різноманітні засоби розвитку спеціальної витривалості з вибірковим впливом на її окремі компоненти.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує розвиток тих функціональних систем організму, м'язових груп та рухових якостей, що безпосередньо відповідають за успішне ведення змагальної діяльності.

Специфіка змагальної діяльності баскетболістів ставить високі вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей: силових, швидкісно-силових, координаційних, спеціальної швидкісної витривалості.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні вправи, що моделюють виконання техніко-тактичних прийомів та дій баскетболістів у змагальних умовах. До таких вправ відносяться:

1. Вправи для розвитку спеціально-силових якостей м'язів ніг, які визначають ефективність пересувань баскетболістів;
2. Різноманітні стрибкові вправи з переходом на пересування на високій швидкості з різкими зупинками і стартами у зворотному напрямку;
3. Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, які сприяють виконанню ведення, передач і кидків, - з обтяженням, набивними м'ячами, штангою, обтяженою скакалкою;
4. Вправи для розвитку швидкісної рухової реакції - старти з місця за зоровим та звуковим сигналами з прискореннями та бігом на короткі відстані з максимально можливою швидкістю; старти з різних положень тощо;
5. Складні вправи з різною спрямованістю для розвитку спеціальних координаційних якостей з асинхронним рухом рук та ніг;
6. Ігрові вправи з раптовою зміною ігрових ситуацій, естафети з елементами новизни, навчальні ігри у відповідному режимі;

7. Різні види човникового бігу тривалістю 40-60 с у кількох серіях по 3-4 повторення;

8. Серії ігрових вправ 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, ігрові вправи у чисельній меншості та чисельній більшості гравців у межах усього майданчика тощо.

9. Серії вправ з активними формами нападу та захисту (у серії тривалістю 60 с - 3-4 повторення, відпочинок між серіями 2-3 хв.).

Доцільні також скорочені тренувальні ігри в межах усього майданчика зі зменшенням складом гравців (2 x 2, 3 x 3), які проводяться серіями (3-8 серій в одному занятті). Тривалість серії 1,5-3 хв. з таким же інтервалом відпочинку між ними. Паузи для відпочинку можна заповнювати неінтенсивними вправами для удосконалення окремих прийомів гри (наприклад, штрафних кидків або кидків з дальніх відстаней зі звичних ігрових позицій для конкретного гравця).

Технічна підготовка

Техніка нападу

Техніка пересування. Сполучення зупинок з поворотами та стрибками. Сполучення зупинок з веденням і передачами м'яча. Виконання відволікаючих рухів без м'яча центровим гравцем. Естафети, що сприяють удосконаленню способів пересування гравців у нападі.

Техніка володіння м'ячем. Жонглювання двома м'ячами (кожний м'яч ловити та підкидати двома руками з боку від себе по черзі: один - справа, другий - зліва).

Передачі м'яча у русі в парах, «трійках» на максимальній швидкості пересування уздовж майданчика зі скороченням кількості передач. Вправи у передачах гравцю, що виходить на вільну позицію для отримання передачі та кидка м'яча у кошик.

Передачі та ловля двох і трьох м'ячів з відскоком від стіни. Приховані передачі гравцям, які виходять для атаки кошика.

Підбір м'яча, кинутого у щит, і виконання першої передачі для проведення швидкого прориву. Передачі м'яча на далеку відстань: зігнутою рукою зверху, прямою рукою зверху («гаком»). Передачі у сполученні з іншими прийомами гри (з кроком уперед, убік після ведення та зупинки, під час ведення на максимальній швидкості тощо).

Застосування відволікаючих рухів для передачі м'яча центровому гравцю для атаки кошика. Передача м'яча партнеру після виконання проходу до кошика.

Ведення м'яча з переводом за спину, ведення на максимальній швидкості у сполученні із зупинками, поворотами, кидками з місця, у стрибку. Рухливі ігри для вдосконалення техніки ведення м'яча. Аритмічне ведення з виконанням раптових ривків, зупинок, прискорень.

Кидки після відволікаючих рухів та ривку до кошика (однією та двома руками зверху-уніз). Добивання однією та двома руками після відскоку м'яча від щита (кільця). Дальні кидки з протидією захисника. Кидки вивченими способами з близької відстані у русі з поворотом на 180° і 360°.

Кидки із середньої та далекої відстаней із скороченням часу на підготовку за умов активної протидії. Індивідуальне серйоне відпрацювання техніки виконання кидків з основних позицій гравцями різних ігрових амплуа у поєднанні з іншими прийомами гри (відволікаючими діями, стартами, ривками, зміною напрямку руху, раптовими зупинками).

Техніка захисту

Техніка пересування. Пересування кроком, біgom, спиною уперед, боком, зі стрибками у сполученні із зупинками та поворотами. Сполучення способів пересувань та застосування захисником прийомів та дій з урахуванням певних ігрових ситуацій.

Техніка оволодіння м'ячем. Вибір позиції та перехоплення поперечних передач; способи перехоплень м'яча після виходу захисника збоку та з-за спини нападника; виходи для перехоплення з використанням відволікаючих рухів. Відбивання (блокування) м'яча при виконанні суперником кидка прямою рукою зверху з місця, у стрибку, під час пересування до кошика.

Ігри та вправи, що сприяють удосконаленню боротьби за м'яч, що відскочив від щита (кільця).

Техніка пересувань гравця в обороні проти швидкого нападника, що виконує конкретні функції у команді суперника.

Техніка пересувань та дій захисника для протидії отриманню передачі центрним гравцем, який розташовується у нижній, середній або у верхній позиціях - в межах лінії штрафного кидка (спиною до щита, обличчям до щита тощо).

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії

Дії без м'яча. Вибір позиції для отримання передачі залежно від індивідуальних особливостей гравців та їхніх ігрових функцій в атаці. Звільнення простору (коридору атаки) для дій партнера з м'ячем.

Дії з м'ячем. Вибір способів технічних прийомів, виконання фінтів, їхніх сполучень і моменту для індивідуальних дій під час атаки кошика з урахуванням функцій гравців у команді та системи командних дій в атаці.

Групові дії

Застосування вивчених взаємодій двох і трьох гравців в умовах нападу проти зонної, змішаної систем захисту та системи особистого пресингу з урахуванням функцій гравців у команді.

Командні дії:

1. Напад проти зонної системи захисту (1-2-2; 1-3-1);
2. Напад проти змішаної системи захисту (3-2);
3. Напад проти особистого пресингу по усьому майданчику.

Тактика захисту

Індивідуальні дії:

1. Вибір позиції у захисті з урахуванням особливостей дій та ігрової функції нападника;

2. Вибір часу, способів протидії та їхніх сполучень під час завершальних дій нападників в атаці з урахуванням ігрових функцій та застосованої системи гри.

Групові дії

Застосування групових взаємодій в умовах зонної, змішаної систем захисту та системи особистого пресингу з урахуванням ігрових функцій гравців.

Командні дії:

1. Застосування зонної системи захисту (1-2-2, 1-3-1);
2. Застосування змішаної системи захисту (3 гравці - у зоні, 2 - грають особисто);
3. Перехід від одних систем захисту до інших у ході зустрічі.

Інтегральна підготовка

1. Вправи з чергуванням тактичних дій у нападі та захисті за умов виконання їх з підвищеною інтенсивністю та дозуванням для виховання навичок спільногоВиконання прийомів гри та спеціальних здібностей.

2. Навчальні ігри з включенням завдань з техніки й тактики у межах програми даного року навчання, спрямовані на вибір дій у захисті та нападі залежно від ігрових умов.

3. Контрольні ігри з метою вирішення навчальних завдань і підготовки до змагань.

4. Участь в офіційних змаганнях. При цьому вирішується завдання підвищення надійності та ефективності ігрових навичок. Взаємозв'язок завдань у навчальних іграх і настанов на гру в офіційних матчах.

5. Вправи, що поєднують прийоми нападу і захисту та виконуються з підвищеною інтенсивністю.

Інструкторська та суддівська практика

1. Проведення вправ та занять з технічної та фізичної підготовки.
2. Складання робочих планів, конспектів занять.
3. Складання Положення про змагання.
4. Практика суддівства змагань у спортивній, загальноосвітній школах, на міських і районних змаганнях.

6.2.2. Другий рік навчання

Тренери-викладачі визначають конкретні завдання та вимоги для молодих баскетболістів. Це стосується ігрових функцій, модельних показників ігрової діяльності, психічних можливостей тощо. Згідно з потребами в тренуваннях з молодими баскетболістами проводиться індивідуалізована робота.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Міжнародні зв'язки українських спортсменів, їхнє значення у зміцненні зв'язків з іншими країнами. Особисте й громадське значення занять фізичною культурою та спортом.

2. Стислий огляд стану та розвитку баскетболу.

Результати змагань провідних баскетбольних команд України та світу. Характеристика ігрової діяльності вітчизняних і кращих зарубіжних команд.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ.

Вплив максимальних тренувальних і змагальних навантажень на функціональний стан баскетболістів та профілактично-відновлювальні заходи. Поняття про інтенсивність навантаження у тренувальних заняттях.

4. Гігієна тренувального процесу, лікарський контроль.

Аналіз даних самоконтролю та медичних обстежень. Медико-біологічні та педагогічні обстеження спортсменів. Профілактичні відновлювальні заходи.

5. Засади техніки й тактики гри у сучасному баскетболі.

Аналіз техніки й тактики найсильніших вітчизняних і зарубіжних баскетболістів.

6. Засади методики навчання та тренування з баскетболу.

Методи та засоби фізичної підготовки. Початкове навчання техніки й тактики. Методи та засоби удосконалення навичок прийомів гри й тактичних дій. Розминка, її значення, зміст перед навчально-тренувальними заняттями та змаганнями. Психологічна підготовка.

7. Організація та проведення змагань.

Підготовка та проведення різних за характером і рівнем значущості змагань. Зміст змагань з техніки гри у баскетбол, з рухливих і підготовчих до баскетболу ігор, міні-баскетболу, їхня організація.

8. Настанови гравцям перед змаганнями, аналіз проведених матчів.

Вивчення змагального досвіду команд вищих розрядів. Проведення настанов на гру, аналіз проведених ігор. Аналіз матеріалів запису ігор: графічних, магнітофонних, відеозаписів, кіноматеріалів.

Фізична підготовка

На другому році навчання на етапі підготовки до вищих досягнень продовжується створення функціональної бази для одержання вищих спортивних результатів.

Враховуючи, що готовність спортсменів до змагань пов'язана насамперед з рівнем працездатності, який багато в чому залежить від ритму передзмагальної підготовки, поряд із засобами фізичної підготовки попереднього року навчання на другому важливо передбачити виховання підвищеної працездатності та психічного налаштування на високу працездатність у ті дні тижня, які відповідають дням цільових змагань.

Фізична підготовка на цьому році навчання спрямована на індивідуалізацію загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення рівня тих якостей, що відстають у розвитку, з урахуванням індивідуальних особливостей гравців та великих навантажень на змаганнях.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Техніка пересування. Пересування під час вибору позицій для оволодіння м'ячем та атаки кошика. Пересування, зупинки, повороти у різних сполученнях з акцентом на швидкість виконання.

Техніка володіння м'ячем. Ловля м'яча вивченими способами на максимальній швидкості пересування та максимальній висоті стрибка. Техніка індивідуальних прийомів, їхніх сполучень, характерних для виконання конкретних ігрових функцій.

Центрний гравець. Передачі м'яча двома руками зверху на далеку відстань (12-15 м). Передачі м'яча для організації швидкого прориву. Кидки м'яча зігнутою рукою зверху, прямою рукою зверху («гаком»).

Проходи з поворотом з вихідного положення обличчям і спиною до захисника під час виходу на позицію для кидка. Добивання м'яча після відскоку від щита (кільця) двома та однією рукою.

Вибір позиції для боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика. Вправи для удосконалення штрафних кидків у психологічно напруженіх ситуаційних моментах: програш 1-2 очки; рівний рахунок; перевага в 1 очко у кінці матчу (такі вправи доцільно проводити у кінці тренування). Наприкінці заняття у вправах беруть участь гравці обох команд: у випадку навіть одного промаху гравцем, що виконує штрафні кидки, усі гравці цієї команди «караються» виконанням додаткових інтенсивних вправ (біг з максимальною швидкістю від одного кошика до іншого з фінішем за лицьовою лінією своєї тилової зони; виконання серії стрибків з торканням найвищої точки на щиті; почергове перенесення кількох набивних м'ячів від однієї лінії майданчика до іншої тощо).

Нападник. Приховані передачі при проходах уздовж лицьової лінії, проходи з поворотом і кидками м'яча зверху-вниз однією та двома руками. Переведення м'яча за спину, кидки у стрибку з кутів майданчика. Проходи уздовж лицьової лінії - «скидання» м'яча партнеру, що входить у 3-секундну зону. Кидки із середньої та далекої відстаней зі скороченою фазою підготовки. Кидки м'яча зі зміною кута відскоку від щита.

Штрафні кидки (змагання на точність і кількість влучень). Кидки м'яча паралельно до щита із середньої та далекої відстаней. Кидки та добивання м'яча однією та двома руками.

Захисник. Передачі м'яча у сполученні з відволікаючими діями (фінтами). Приховані передачі центрному гравцю та нападнику. Ведення м'яча зі зміною ритму та характеру пересувань (зупинки, ривки, прискорення). Ведення м'яча лівою та правою руками на максимальній швидкості. Кидки однією рукою знизу з відскоком м'яча від щита. Кидки з

середньої та далекої відстаней. Проходи з веденням м'яча та кидком однією рукою зверху-знизу. «Скидання» м'яча при проходах. Ведення зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку м'яча. Передачі вивченими способами на місці та у русі. Відволікаючі рухи на прохід, передачу, кидок. Подвійні відволікаючі рухи на прохід, передачу, кидок. Штрафні кидки.

Техніка захисту

Удосконалення активних прийомів індивідуальної протидії гравцю у момент передачі, ведення, кидка. Ловля м'яча після його відскоку від щита (кільця). Сполучення способів пересування у захисті з прийомами гри.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії

Вибір місця та моменту для застосування вивчених прийомів гри, фінтів та їхніх сполучень у комплексних індивідуальних ігрових діях з урахуванням ігрових функцій гравця та систем гри, що найчастіше застосовуються.

Групові дії

Вибір місця, моменту та способу взаємодії з партнерами залежно від ігрових функцій гравців, вивчених систем гри та конкретних тактичних завдань.

Командні дії

1. Організація нападу проти зонного пресингу суперника у своїй тиловій зоні, на половині та на усьому майданчику;
2. Застосування комбінацій при організації атак проти персональної та зонної систем захисту;
3. Використання різних систем розстановки нападників при організації позиційного нападу.

Тактика захисту

Індивідуальні дії

1. Вибір та використання вивчених прийомів гри та їхніх сполучень в умовах застосування зонного пресингу;
2. Вибір позицій та блокування нападників для оволодіння м'ячем під своїм кошиком. Прийоми та їхні сполучення у комплексних індивідуальних діях з урахуванням ігрових функцій гравців і систем гри.

Групові дії

Вибір місця, моменту і способу взаємодії з партнерами залежно від їхніх ігрових функцій під час зонного пресингу. Створення «пасток» для відбору м'яча у різних частинах майданчика.

Командні дії

1. Система захисту «зонний пресинг».
2. Організація дій у захисті із застосуванням персонального пресингу в тиловій зоні, на половині та на усьому майданчику.
3. Застосування різних систем оборони під час матчу з метою створення ситуацій для проведення швидкого прориву.

Інтегральна підготовка

1. Вправи, що сприяють удосконаленню прийомів гри з одночасним вихованням спеціальних фізичних якостей.
2. Застосування вправ, які сприяють спільному удосконаленню навичок тактичних дій та прийомів гри.
3. Вправи, що сприяють комплексному удосконаленню навичок виконання прийомів гри, тактичних дій та розвитку спеціальних якостей.
4. Стимулювання у навчально-тренувальних іграх раціонального застосування вивченого матеріалу гравцями різних ігорних амплуа.

Інструкторська та суддівська практика

1. Проведення навчально-тренувального заняття з тактичної підготовки в групі.
2. Складання та проведення комплексу вправ для індивідуалізованої підготовки центркових гравців і нападників.
3. Складання документації для роботи спортивної секції з баскетболу.
4. Розробка Положення про змагання (у місті, районі).
5. Практика суддівства та виконання основних обов'язків членів суддівської колегії.
6. Організація та проведення змагань з баскетболу.

6.2.3. Третій та більше роки навчання

Зміст навчально-тренувальної діяльності в групах підготовки до вищої спортивної майстерності відповідає процесу підготовки спортсменів команд майстрів.

Протягом поточного навчально-тренувального року підготовки зберігається сувора циклічність і періодизація спортивного тренування, яка планується з урахуванням головних змагань року.

Головним критерієм оцінки роботи у групах спортивного удосконалення є підготовка молодих баскетболістів, які б відповідали вимогам модельних характеристик висококваліфікованих баскетболістів для їх зарахування до складу команд майстрів.

Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Державні рішення з питань розвитку фізичної культури та спорту в Україні та шляхи їхньої реалізації. Місце баскетболу в системі фізичного виховання населення. Стисла характеристика міжнародних зв'язків українських баскетболістів. Значення виступів українських баскетболістів у міжнародних змаганнях для популяризації досягнень українського спорту.

2. Стислий огляд стану та розвитку баскетболу.

Аналіз результатів змагань баскетболістів в Україні та за кордоном в останні роки. Характеристика найсильніших вітчизняних і зарубіжних команд і баскетболістів. Тенденції розвитку баскетболу.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ.

Регулювання тренувальних навантажень у тижневих циклах, етапах і періодах підготовки. Функціональні можливості баскетболістів.

4. Гігієна тренувального процесу, лікарський контроль.

Комплекс навичок і знань, потрібних баскетболістам вищих розрядів. Уміння орієнтуватися у питаннях побудови тренувальних занять (особливо індивідуальних) за даними медичних оглядів і самоконтролю. Сумісна робота тренера, лікаря, спортсмена при побудові тренувального процесу.

5. Засади техніки й тактики гри у баскетбол.

Індивідуальні особливості баскетболістів та удосконалення їхньої технічної майстерності. Техніка гри з урахуванням специфіки ігрових функцій. Поглиблений аналіз техніки гри у баскетбол. Стратегія й тактика, тенденції розвитку баскетболу, прогнозування напрямів у розвитку техніки й тактики.

6. Засади методики навчання та тренування у баскетболі.

Завдання, засоби та методи фізичної, технічної й тактичної підготовки. Індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням особливостей баскетболістів, їхніх ігрових функцій у команді. Взаємозв'язок основних видів підготовки баскетболістів. Оцінка рівня підготовленості та спортивної майстерності баскетболістів.

7. Організація та проведення змагань.

Особливості організації та проведення змагань юних баскетболістів, команд вищих розрядів. Методика суддівства змагань дитячих, чоловічих та жіночих команд.

8. Настанова на гру, аналіз проведених матчів.

Принципи, зміст і методика настанов на гру. Аналіз ефективності проведених ігор командами вищих розрядів.

Фізична підготовка

При плануванні занять у групах підготовки до вищих спортивної майстерності змінюється співвідношення окремих обсягів тренувальних навантажень. На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній підготовці.

Разом з тим зростає значення закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої уваги набувають питання підготовки перед змаганнями - безпосереднього підведення спортсмена до участі у змаганнях. Тому в групах підготовки до вищої спортивної майстерності найбільше навчального часу відводиться технічний (23,63%), тактичний (24,16%) та інтегральний (22,56%) підготовці. Загальна фізична підготовка на 3-му році навчання (8,55%) спрямована на всебічний розвиток та підтримку функціональних можливостей організму, спеціальна - на розвиток спеціальних якостей гравців різних ігрових амплуа.

Для гравців задньої лінії (захисники) акцент у тренуваннях робиться на стартову та дистанційну швидкість, координаційну спритність, швидкісну

витривалість тощо. Для гравців цього ігрового амплуа рекомендуються наступні вправи зі спеціальної фізичної підготовки:

1. Для розвитку стартової та дистанційної швидкості - біг від лицьової лінії до лінії штрафних кидків і назад; біг від другого «вусика» штрафної зони до «вусика» протилежної штрафної зони;

2. Для розвитку координаційної швидкості - ведення у поєданні з передачами, обведенням предметів з кидком; багаторазові прискорення з переведенням м'яча за спину; швидкісне ведення двох м'ячів.

У тренуванні гравців передньої лінії (нападників) найбільше уваги приділяється розвитку і подальшому удосконаленню спеціальних якостей - абсолютної стрибучості, спритності (просторової точності рухів), швидкісної витривалості: човниковий біг 4 x 28 м; багаторазові ривки у поєданні прямолінійного бігу з бігом спину вперед (15 x 3, 10 x 5 м); пересування з веденням м'яча; старти та прискорення з різних ігрових положень (сидячи, спину вперед, лежачи, боком).

Спеціальна фізична підготовка центральних гравців спрямована на удосконалення спеціальних якостей - серійної стрибучості та швидкісно-силової витривалості. Застосовуються: серійні вистрибування на лаву, похилу тумбу; серійні стрибки з торканням однією та двома руками кільця; серійні стрибки з грифом штанги тощо.

Виконуються також вправи для баскетболістів різних ігрових амплуа.

Технічна підготовка

Техніка нападу

Вправи для удосконалення та стабілізації техніки пересувань. Виконання зупинок за сигналом у русі по колу: ривок з веденням м'яча - догнати партнера, що веде м'яч попереду, - за сигналом виконати поворот та ведення у протилежному напрямку із завданням догнати партнера, що пересувався позаду. Виконання прискорень при прямому пересуванні гравця поміж предметів із завданням догнати та обійти партнера. Сполучення вивчених способів прискорень з пересуванням та виконанням різноманітних прийомів гри.

Техніка володіння м'ячем. Виконання прийомів гри та їхніх сполучень, характерних для гравців конкретних ігрових амплуа, - прискорення.

Центрний гравець. Проходи до кошика з положення спину, боком до щита. Кидки прямою рукою зверху після отримання м'яча у положенні спину до щита у ситуації 1x1. Кидки у стрибку з поворотом з лінії штрафного кидка, з лівого, правого боків від щита на «вусах». Кидки у стрибку з поворотом: добивання м'яча після відскоку від щита (кільця) двома та однією рукою.

Ловля м'яча з одночасним контролем позиції та дій захисника. Приховані передачі м'яча. Ловля м'яча з поворотом обличчям до суперника, після відволікаючого руху - прохід до щита із завершенням атаки. Кидки м'яча вивченими способами у стрибку (ближні, середні, дальні, штрафні), поєдання прийомів: ловля-кідок-добивання м'яча; кідок у стрибку-

добивання-повторний кидок; ловля-кидок-серійне добивання, а після прийому м'яча спиною до щита-розворот-кидок «гаком».

Нападник. Проходи уздовж лицьової лінії, приховані передачі (з-за спини, знизу-назад тощо), «скидання» м'яча під час проходів, ведення та прохід з поворотами та переведенням м'яча перед собою та за спину. Кидки з визначених точок. Отримання м'яча під час входу в штрафну зону. Прохід уздовж лицьової лінії з наступним кидком у стрибку з поворотом.

Прохід уздовж лицьової лінії, але замість кидка - передача партнєру, що входить з протилежного флангу до середини 3-секундної зони.

Ловля м'яча після пересування гравця у кут майданчика та прийняття вихідного положення для кидка. Кидки з позицій після отримання м'яча від партнера або після виходу на позицію для кидка з веденням.

Ведення м'яча на швидкості та зі зміною ритму, з обведенням перешкод, наведення захисника на заслін. Кидки із середньої та дальньої відстаней. Добивання м'яча проти різних систем захисту. Штрафні кидки.

Захисник. Передачі м'яча різними способами (середні, дальні). Кидки здалекої та середньої відстаней. Прохід з атакою кошика з-під кільця. Передачі центрому гравцю та нападнику. Ведення м'яча з низьким відскоком зі зміною швидкості та напрямку. Маневрування під час ведення. Зміна ритму та способів пересування (зупинки, ривки, прискорення). "Скидання" м'яча під час проходів на швидкості. Сполучення прийомів гри. Штрафні кидки.

Техніка захисту

Центральні гравці та нападники відпрацьовують специфіку захисних дій проти центральних без м'яча (ззаду, збоку, спереду): відсікання суперника корпусом; передачі в прорив; витіснення суперника із зручної позиції; боротьба за м'яч, що відскочив, з наступною його передачею тощо.

Центральні та нападники виконують вправи для удосконалення прийомів оборони проти швидкого високого гравця в атаці, що виконує конкретні функції у команді. Переходоплення м'яча під час передачі центральному гравцю. Відбивання м'яча під час передачі центральному гравцю. Оборонні дії захисника при зміні позиції центральним гравцем в атаці. Здійснюють страхування партнерів; відпрацьовують ситуаційні ігрові вправи в ланках: центральний-захисник; центральний-нападник; центральний-центральний; центральний-захисник-нападник тощо.

Гравці другої лінії удосконалюють в обороні техніку переходоплень м'яча, страхування партнерів, оволодіння м'ячем після відскоку та техніку протиборства супернику з м'ячем та без м'яча тощо.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії. Удосконалення індивідуальних тактичних дій: підготовка до гри проти конкретного суперника з моделюванням можливих його дій у конкретних ігрових ситуаціях.

Групові дії. Удосконалення групових тактичних взаємодій гравців команди згідно з планом гри в атаці з моделюванням ігрових дій конкретного суперника.

Командні дії. Виконання накресленого плану командних дій у ході гри. Уміння змінювати тактичні дії команди у ході зустрічі залежно від різних чинників (результат гри, раптові дії суперника, особливості гравців тощо).

Тактика захисту

Індивідуальні дії. Удосконалення індивідуальних дій: підготовка до протидії конкретному супернику з урахуванням його індивідуальних особливостей гри.

Групові дії. Удосконалення групових взаємодій в обороні з моделюванням дій конкретного суперника в окремих зонах майданчика.

Командні дії. Модельована підготовка до дій в обороні проти конкретного суперника: урахування особливостей його дій у нападі, сильних і слабких сторін.

Уміння змінювати тактичні дії команди у захисті залежно від конкретних ситуацій (відставання або перевага у рахунку в ході гри, дії окремих гравців і команди в цілому, склад команди тощо).

Інтегральна підготовка

1. Вправи для спільного удосконалення навичок виконання прийомів гри та розвитку спеціальних якостей.

2. Вправи для спільного удосконалення навичок тактичних дій та прийомів гри.

3. Вправи для спільного удосконалення навичок виконання прийомів гри, тактичних дій, розвитку спеціальних якостей та здібностей.

4. Навчальні ігри з диференційованим застосуванням завдань на підставі програмного матеріалу для 3-го року навчання з тактики, техніки (для команди в цілому, для груп та окремих гравців з урахуванням їхніх ігрових функцій).

5. Передзмагальні турніри та контрольні ігри - як важливий чинник підготовки до змагань.

6. Участь в офіційних змаганнях з метою вирішення завдань змагальної підготовки.

Інструкторська та суддівська практика

Інструкторська та суддівська практика вихованців спрямована на засвоєння елементарних умінь та навичок проведення навчальної роботи та суддівства змагань. Вихованці готуються до ролі інструктора та помічника тренера-викладача в організації занять та проведенні змагань в якості суддів.

Для отримання звання судді зі спорту вихованці повинні:

вміти скласти Положення про змагання, вести суддівську документацію;

брати участь в організації та проведенні змагань;

проводити суддівство в якості головного судді, секретаря, помічника секретаря, судді-хронометриста та оператора.

Випускники спортивної школи мають прийняти участь у семінарі з підготовки суддів та отримати звання «Інструктор зі спорту» та «Суддя зі спорту».

Присвоєння звань здійснюється наказом або розпорядженням по ДЮСШ або СДЮСШОР.

6.3. Змагальна практика

Для вихованців 17-20 років результати змагань мають визначальне значення для оцінювання їхньої перспективності для команд високої кваліфікації. Гравці можуть брати активну участь у складах молодіжних клубних команд майстрів, якщо такий чемпіонат (для гравців віком до 22 років) проводиться (табл. 31).

Таблиця 31
Обсяг змагальної підготовки (кількість змагальних ігор/матчів)
у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Вид змагальних ігор/матчів			Разом
	Навчальні	Тренувальні	Календарні	
1-й	8	12	28	48
2-й	10	14	30	54
3-й та більше	10	14	34	58

З 16 років починається відбір для участі в міжнародних турнірах у складах збірних команд України. Спортсмени можуть брати участь в товариських та офіційних матчах у складі збірної. Гравці 17-20 років поступово втягаються в режим змагального сезону, який є характерним для команд вищих розрядів. Команди високої кваліфікації можуть проводити до 60-70 офіційних матчів у різних за своєю значущістю турнірах. Під час змагального сезону щільність матчів може бути дуже високою. Для команд вищих розрядів перерви між матчами можуть досягати 3-5 днів. Молодих гравців, необхідно поступово підводити до тієї структури змагальної діяльності, яка є характерною для баскетбольних команд високого класу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: Навч. посібн. /В.І.Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. - К.: Професіонал, 2009. - 336 с.
2. Андріанов В.Є. Основи фізичного виховання: Методичні рекомендації для студентів факультету вчителів початкових класів /В.Є. Андріанов. - Кривий Ріг: ВД «Суха Балка», 2002. - 50 с.
3. Антонік І.П. Фізіологічні дослідження нервових процесів та вищої нервової діяльності /І.П. Антонік, В.І. Антонік. - Кривий Ріг: ВД, 2006. - 126с.
3. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх /В. З. Бабушкин. - К.: Здоровь'я, 1991. - 161 с.
4. Баскетбол для молодых игроков /Ред. Хосе Мария Бусета. - Николаев.: ФИБА, 2000. - 360 с.
5. Безмылов Н.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: Монография /Н.Н. Безмылов, О.А. Шинкарук. - К., 2013. - 144 с.
6. Безруких М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: ИЦ «Академия», 2002. - 416 с.
7. Бобрицька В.І. Анатомія, вікова фізиологія і шкільна гігієна: Навч. метод. посібн. /В.І. Бобрицька. - К.: Професіонал, 2004. - 80 с.
8. Бриль М.С.Отбор в спортивных играх /М.С. Бриль. - М.: ФиС, 1980. - 30 с.
9. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола /А.И. Вальтин. - К., 2003. - 150 с.
10. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів /Л.В. Волков. - К.: Освіта України, 2010. - 388 с.
11. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений /Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2001. - 272 с.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошк. Учреждений /Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2001. - 304 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений /Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2001. - 264 с.
14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх /М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336.
15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе /В.П.Губа, С.Г.Фомин, С.В. Чернов. - М.: ФиС, 2006. - 144 с.
16. Дробинская А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста. - М.: Владос, 2003. - 400 с.

17. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2016. - 464 с.
18. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів; у 2 томах /Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова; ред. Ж.Л. Козіна. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. - Харків, 2010. - 200 с.
19. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник (для ВУЗов физ. воспитания) /В.М. Корягин. - Львов: Край, 1998. - 192 с.
20. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник (для студ. вузов физ. воспитания и спорта; в 2 томах) /Т.Ю. Круцевич. Том 2. - К., 2003. - 392 с.
21. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни /І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, В.І. Бобрицька. - К.: Професіонал, 2004. - 479 с.
22. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания в начальной школе /Л.П. Матвеев. - М.: Владос, 2003. - 248 с.
23. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев. - М.: СПб: Из-во «Лань», 2005. - 384 с.
24. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі /О.О. Мітова, Р.О. Сушко. - Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація», 2015. - 263 с.
25. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (групи початкової підготовки) /Л.Ю. Поплавський, В.Г. Окіпняк. Книга 1. - К., 1999. - 102с.
26. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) /Л.Ю. Поплавський, В.Г. Окіпняк; книга 2. - К., 1999. - 124 с.
27. Николич А. Отбор в баскетболе /А. Николич, В. Параносич. - М.: ФиС, 1984. -144с.
28. Павлова Т.В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 /Т.В. Павлова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2011. - 20 с.
29. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение /В.Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2013. - 624 с.
30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: Учебник, в 2 кн. /В.Н. Платонов. Книга 1. - К.: Олімпійська література, 2015. - 680 с.
31. Поплавский Л.Ю. Баскетбол /Л.Ю. Поплавский. - К.: Олімпійська література, 2004. - 448 с.

32. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры /Ю.М. Портнов. - М.: ФиС, 1998. - 480 с.
33. Сергіенко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти /Л.П. Сергіенко. - К.: КНТ, 2010. - 776 с.
34. Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі: Навчальний посібник /Р.О.Сушко, О.О.Мітова, Е.Ю.Дорошенко. - Дніпропетровськ, 2014. - 164 с.
35. Тристан С.О. Офіційні правила баскетболу 2010 /С.О. Тристан, В.В. Драбіковський, Л.О. Шабанова. - К., 2010. - 103 с.
36. Тристан С.О. Офіційні правила баскетболу 2010 - настанови суддям /С.О. Тристан, В.В. Драбіковський, Л.О. Шабанова. - К., 2010. - 30 с.
37. Хромаев З.М. Тетрадь тренера по баскетболу /З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский, Г.С. Зашук. - К.: Преса України, 2003. - 129 с.
38. Хромаев З.М. Говорят тренеры по баскетболу: Сборник статей ведущих тренеров мира /З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов; ред. Л.Ю. Поплавский. - К., 2005. - 160 с.
39. Хромаев З.М. Развитие физических качеств баскетболистов /З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский. - К.: ФБУ, 2006. - 111 с.
40. Хромаев З.М. Упражнения баскетболиста /З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский. - К.: ФБУ, 2006.-125 с.
41. Хромаев З.М. Учимся играть в баскетбол по правилам. /З.М. Хромаев, В.Г. Гуревич, Е.А. Трегубов, Л.А. Шабанова, Л.Ю. Поплавский, С.А. Тристан.; ред. Л.Ю. Поплавский. - К., 2006. - 84 с.
42. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. Випуск I: Міські школярі) /ред. І.Р. Баріляк, Н.С. Полька. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. - 208с.
43. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимп. видов спорта): Монография /О.А. Шинкарук. - К.: Олімпійська література., 2011. - 360 с.
44. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. /Б.М. Шиян. - Тернопіль, 2001. - 271 с.
45. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина II. /Б.М. Шиян. - Тернопіль, 2002. - 247 с.
46. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: Автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» /С.Е. Шутова. - К., 2000. - 19 с.
47. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное /Е.Р. Яхонтов. - СПб: ГУФК им. П.С. Лестгахта, Высшая школа тренеров по баскетболу; Изд-во Олимп-СПб, 2007. - 134 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Зразок робочого плану
з баскетболу для груп початкової підготовки 1-го року навчання
на 20 р
Спортивна організація _____

Пояснювальна записка

У групах початкової підготовки 1-го року навчання має починається становлення навичок гри, продовжується відбір дітей для занять баскетболом. У тих, хто займається, виховується стійкий інтерес до заняття спортом в цілому та баскетболом зокрема. Особлива увага має приділятися фізичній та технічній підготовці юних баскетболістів. На початку року обсяг фізичної підготовки може складати 50-60 % тренувального часу.

У цей період набувають широкого використання комплексні заняття з технічної, фізичної та тактичної підготовки.

Засоби: загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі, легкоатлетичні та вправи з набивними м'ячами, рухливі ігри.

Завдання:

1. Сприяння правильному фізичному розвитку. Підготовка та виконання контрольних нормативів;
2. Зміцнення та покращання стану здоров'я, загартовування організму;
3. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвиток спеціальних фізичних здібностей, потрібних для удосконалення ігрових навичок;
4. Навчання прийомів гри й тактичних дій;
5. Привчання до умов ігрової діяльності.

Тренувальні навантаження, хв.

Зміст заняття	Заняття									
	1-ше	2-ге	3-те	4-те	5-те	6-те	7-ме	8-ме	9-те	10-те
Загальна фізична підготовка	30	30	30	20	-	-	15	10	15	-
Спеціальна фізична підготовка	-	-	-	-	20	-	15	15	15	-
Заняття іншими видами спорту	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50
Стійка та переміщення у захисті	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Стійка та переміщення у нападі	-	-	10	10	-	-	-	-	-	-
Викроkovування та повороти	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-
Передача та ловля м'яча	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Передача м'яча у сполученні з іншими прийомами	-	-	10	-	-	-	10	-	10	-
Прийоми оволодіння м'ячем	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ведення м'яча	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-

Продовження додат. 1

Зміст заняття	Заняття:									
	1-ше	2-ге	3-те	4-те	5-те	6-те	7-ме	8-ме	9-те	10-те
Ведення м'яча у сполученні з іншими прийомами	-	-	15	-	10	-	-	-	10	-
Обведення гравця з місця, в русі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кидок м'яча у кошик	-	-	15	15	-	-	10	-	-	-
Кидок м'яча в кошик у сполученні з іншими прийомами	-	-	-	-	10	40	-	15	20	40
Штрафні кидки	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Організація та прийоми боротьби за відскік	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Індивідуальні дії у нападі	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-
Індивідуальні дії у захисті	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-
Групові дії у нападі	-	-	-	-	-	-	10	10	-	-
Групові дії у захисті	-	-	-	-	-	-	10	10	-	-
Командні дії у нападі	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Командні дії у захисті	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тактичні комбінації у статичних умовах	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Одно- та двосторонні ігри	-	-	10	15	20	-	-	20	20	-
Контрольні товариські ігри	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні нормативи, тести	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Рухливі ігри	20	20	-	10	-	-	20	10	-	-
Інтенсивність* заняття	C	M	C	C	B	C	M	C	C	C

*C - середня; M - мала; B - велика

Додаткові заняття поза розкладом

Вид заняття	Тривалість, год.	Відмітка про виконання
Теоретичні	2	
Індивідуальні та самостійні	8	
Інструкторсько-методична практика	-	

Види випробувань (тести, контрольні нормативи):

Біг 10 м _____

Ведення м'яча _____

Стрибок у висоту _____

Стрибок у довжину з місця _____

Передача м'яча 30 с _____

Висновок про виконання плану _____

Тренер-викладач _____

«___» ____ р.

Додаток 2

**Протокол тестування
фізичної підготовленості юних баскетболістів**
Прізвище гравця _____

Вправа	Тестування			
	1-ше (вересень)	2-ге (грудень)	3-те (березень)	4-те (червень)
Біг 10 м				
Біг 10 м спиною вперед				
Біг 20 м				
Стрибок угору (за Абалаковим)				
Стрибок у довжину				
Кидок набивного м'яча (1 кг)				
Човниковий біг 4 x 10 м				

**Протокол
тестування технічної підготовленості юних баскетболістів**
Прізвище гравця _____

Вправа	Тестування			
	1-ше	2-ге	3-те	4-те
Кидки м'яча у кошик з близької відстані у русі правою (лівою) рукою				
Передача м'яча від грудей двома руками (відстань 4,5 м)				
Передача м'яча від грудей однією рукою ударом об поверхню майданчика				
Обертання м'яча навколо голови, тулуба, гомілок				
Кидки м'яча у кошик з "точок" (відстань 4,5 м)				
Ведення м'яча вперед-назад (відстань 10 м)				
Відпочинок 3 хв. - час на відновлення				
Кидки м'яча у кошик у русі з близької відстані правою (лівою) рукою				
Передача двох м'ячів по черзі правою та лівою руками (відстань - 4,5 м)				
Ловля та передача м'яча однією рукою на місці у парах (відстань 3 м)				
Відпочинок 3 хв. - час на відновлення				
Передача м'яча на влучність (відстань 10 м)				
Ведення м'яча зі зміною напрямку, с				
Захисні переміщення, с				
10 штрафних кидків (к-сть влучень)				
Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с				

Додаток 3

Зразок щоденника самоконтролю баскетболіста

Прізвище, ім'я та по батькові _____

Рік народження _____

З якого часу почав займатися баскетболом _____

(місяць, рік)

Праце- здатність	Сон	Апетит	Слабкість	Стом- лення	Запамо- рочення	Пітливість	Болі	ЧСС		Дата
								до	після	
								заняття		
.
.
.

Додаток 4

**Зразки тренувальних мезоциклів підготовки
висококваліфікованих баскетболістів**

Мезоцикл	Головні завдання	Оптимальна тривалість, днів	Період підготовки
Утягувальний	ЗФП (плавне зростання навантажень)	10-15	Підготов- чий
Загально- підготовчий	ЗФП. Відновлення рухових навичок. Засвоєння нових техніко-тактичних прийомів	20-30	"
Спеціально- підготовчий	СФП. Техніко-тактична та ігрова підготовка	30-45	"
Контрольний	Поєднання тренувальної роботи із серіями ігор контрольного характеру	10-15	"
Передзмага- льний	Ігрова підготовка. Моделювання умов змагань	10-15	"
Змагальний	Побудова тренувань у період змагань з роз'їздами	20-30	Змагаль- ний
Відновлювально- підготовчий	Відновлення після ігор. Завдання у скороченому варіанті відповідають завданням загально- підготовчого, спеціально-підготовчого та передзмагального мезоциклів	20-30	"
Відновлювально- підтримуючий	Відновлення після ігор. Використання ефекту «переключення» на інші види спорту	20-30	Змагаль- ний, пере- хідний

Додаток 5

Зразки модельних тренувальних мезо- та мікроциклів на навчально-тренувальних зборах (у складі команд майстрів)

Структура, обсяг та інтенсивність навантажень у мезоциклі функціональної підготовки на зборах, год.

Мікро-цикл	Структура	Спрямованість	Кількість тренувань за інтенсивністю			Усього	Обсяг тренувань, год. хв.
			помірної	високої	максимальної		
I	4-1	Утягувальний	12	-	-	12	16.15
II	3-1	Підвідний	7	2	-	9	13.15
III	3-1	Спеціалізований	7	2	-	9	13.15
IV	3-1	Ударний	6	2	1	9	13.15
V	3-0	Стабілізуючий	6	2	-	8	12.30
							+ (60 хв. - теорія)

Структура, обсяг та інтенсивність навантажень у мезоциклі техніко-тактичної підготовки на зборі, год.

Мікро-цикл	Структура	Спрямованість	Кількість тренувань за інтенсивністю			Усього	Обсяг тренувань, год. хв.
			помірної	високої	максимальної		
I	3-1	Підвідний	7	2	-	9	13.45
II	3-1	Спеціалізований	6	3	-	9	13.45
III	3-1	Ударний	5	2	2	9	12.45
IV	3-0	Стабілізуючий	5	3	-	8	11.45
							+ (60 хв. - теорія)

Структура, обсяг та інтенсивність навантажень у мезоциклі ігрової підготовки на зборі, год.

Мікро-цикл	Структура	Спрямованість	Кількість тренувань за інтенсивністю			Усього	Обсяг тренувань, год. хв.
			помірної	високої	максимальної		
I	3-1	Підвідний	6	3	-	9	13.15
II	3-1	Спеціалізований	5	4	-	9	12.45
III	3-1	Ударний	5	-	3	8	12.45
							+ (60 хв. - теорія)
IV	3-0	Стабілізуючий	6	2	-	8	11.15

Зони обсягів та інтенсивності навантажень у заняттях одного тренувального дня (у моноциклі):

Навантаження	Тривалість, год.	Інтенсивність, уд./хв.
Незначне	До 2	До 120
Помірне	2-3	121-140
Велике	3-4	141-160
Субмаксимальне	4-5	161-180
Максимальне	Більше 5	Більше 180

Додаток 6

Оцінка ростових показників баскетболістів 12-18 років, см

Вік, років	Ігрове амплуа	Нижче середнього зросту	Середній зрост	Вище середнього зросту
Дівчата				
12	-	158	159-168	169
13	-	170	171-176	177
14	-	172	173-179	180
15	-	175	176-182	183
16	З	171	172-177	178
	Н	180	181-187	188
	Ц	189	190-195	196
17	З	173	174-179	180
	Н	182	183-190	191
	Ц	190	191-198	199
18	З	174	175-180	181
	Н	184	185-192	193
	Ц	191	192-199	200
Юнаки				
12	-	160	161-169	170
13	-	170	171-179	180
14	-	177	178-187	188
15	-	184	185-194	195
16	З	182	183-186	187
	Н	193	194-198	199
	Ц	198	199-203	204
17	З	184	185-189	190
	Н	195	196-200	201
	Ц	201	202-207	208
18	З	186	187-191	192
	Н	196	197-202	203
	Ц	203	204-209	210

Оцінка дій баскетболістів під час гри

Позитивні дії	Умовні бали	Негативні дії	Умовні бали
Результативні кидки			
двоочкові	+2	Невлучний кидок з будь-якої відстані	-1
триочкові	+3	Невлучний штрафний кидок	-1
штрафний	+1	Втрачання м'яча (невдала передача, ведення м'яча тощо)	-2
Персональні зауваження суперника			
гравцеві	+1	Персональне зауваження гравцеві в атаці	-2
Асистування (допомога у нападі, що призвела до взяття кошика або пробиття штрафних кидків, передача, заслін)	+1	Персональне (технічне) зауваження гравцю у захисті, в результаті якого суперник має право на виконання штрафних кидків:	
Оволодіння м'ячем під час відскоку від щита у нападі або захисті	+1	невлучний кидок суперника	0
Допомога партнерам у захисті:		один влучний кидок	-1
страхування	+1	два влучних штрафних	-2
відбивання м'яча, блок, накривання (м'ячем продовжує володіти суперник)	+1	три влучних кидки	-3
відбивання, блок, накривання з оволодінням м'ячем своєю командою ..	+2	Влучний кидок суперника з гри:	
перехоплення м'яча або втрачання володіння м'ячем суперником з інших причин завдяки втручанню		двоочковий	-2
гравця	+2	триочковий	-3
Альтернативне оволодіння м'ячем командою:		Гравець, який допустив альтернативне оволодіння м'ячем суперником	-2
у ситуації спірного викидання (коли м'яч був у суперників)	+2		
виграш спірного викидання на початку гри	+1		

Додаток 8

Спрямованість тренувальnoї роботи у мікроциклах підготовки на зборi

День заняття	Переважна спрямованість заняття у меноцикалах	Тривалість, хв.	Інтенсивність
	Загальнопідготовчий мезоцикл		
	1 мікроцикл (півдній)		
1-й	Ранок: загальнорозвивальний характер День: легка атлетика (розвинення працездатності) Вечір: техніка баскетболу	45 120 120	Помірна "-" "-"
2-й	Ранок: загальнорозвивальний характер День: атлетична підготовка Вечір: комплексна підготовка (методи сполучених виливів)	45 120 90	Помірна "-" Велика
3-й	Ранок: загальнорозвивальний характер День: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) Вечір: теоретична підготовка крос	45 120 60 60	Помірна "-" - Велика
	II мікроцикл (спеціалізований)		
1-й	Ранок: баскетбол (індивідуальна робота) День: легка атлетика (розвинення швидкості) Вечір: баскетбол (тактика)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
2-й	Ранок: баскетбол (індивідуальна робота) День: атлетична підготовка Вечір: баскетбол (удосконалення техніко-тактичної майстерності)	45 120 120	Помірна "-" Велика
3-й	Ранок: комбіноване комплексне тренування День: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) Вечір: крос	45 120 60	Помірна "-" Велика

Продовження додат. 8

День заняття	Переважна спрямованість заняття у монотреках	Тривалість, хв.	Інтенсивність
II мікроцикл (ударний)			
1-й	Ранок: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) День: комплексне тренування Вечір: баскетбол (тактика)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
2-й	Ранок: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) День: легка атлетика (розвинення працездатності) Вечір: баскетбол (ігрова підготовка)	45 90 120	Помірна Велика Максимальна
3-й	Ранок: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) День: атлетична підготовка Вечір: баскетбол (ігрова підготовка)	45 90 120	Помірна ".." Максимальна
IV мікроцикл (стабілізуючий)			
1-й	Ранок: баскетбол (індивідуальна робота) День: комплексне тренування Вечір: баскетбол (тактика)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
2-й	Ранок: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) День: атлетична підготовка Вечір: баскетбол (удосконалення техніко-тактичної майстерності)	45 120 90	Помірна ".." Велика
3-й	Ранок: комплексне тренування День: крос Вечір: теоретична підготовка	45 90 60	Помірна ".." -

Продовження додат. 8

День заняття	Переважна спрямованість заняття у мношниках	Тривалість, хв.	Інтенсивність
Спеціально-підготовчий мезоцикл			
I мікроцикл (підвідний)			
1-й	Ранок: загальнорозвивальний характер День: легка атлетика (розвинення працездатності) Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
2-й	Ранок: загальнорозвивальний характер День: атлетична підготовка Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка)	45 120 120	Помірна "-" Велика
3-й	Ранок: комплексна підготовка День: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) Вечір: теоретична підготовка Крос	45 90 60 60	Помірна Велика "-" Помірна
II мікроцикл (спеціалізований)			
1-й	Ранок: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) День: легка атлетика (розвинення швидкості) Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
2-й	Ранок: баскетбол (тренування у кидках м'яча у кошик) День: атлетична підготовка Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка)	45 120 90	Помірна "-" Велика
3-й	Райок: баскетбол (індивідуальна робота) День: комплексна підготовка Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка)	45 90 120	Помірна Велика "-"

Продовження додат. 8

День заняття	Переважна спрямованість заняття у монодисциплінах	Тривалість, хв.	Інтенсивність
III мікроцикл (ударний)			
1-й	Ранок: баскетбол (тренування у кілках м'яча у кошик) Ленч: комплексна підготовка Вечір: баскетбол (ігрова підготовка)	45 120 120	Помірна "-" Максимальна
2-й	Ранок: баскетбол (тренування у кілках м'яча у кошик) Ленч: баскетбол (ігрова підготовка) Вечір: баскетбол (тактична підготовка)	45 120 90	Помірна Максимальна Помірна
3-й	Ранок: загальнорозвивальний характер День: баскетбол (ігрова підготовка) Вечір: теоретична підготовка	45 120 60	Помірна Максимальна "-"
IV мікроцикл (стабілізуючий)			
1-й	Ранок: загальнотренувальний характер Ленч: комплексна підготовка Вечір: баскетбол (техніко-тактична підготовка)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
2-й	Ранок: загальнорозвивальний характер Ленч: баскетбол (техніко-тактична підготовка) Вечір: баскетбол (індивідуальна підготовка)	45 90 120	Помірна Велика Помірна
3-й	Ранок: баскетбол (тренування у кілках м'яча у кошик) День: баскетбол (тактична підготовка)	45 120	Помірна "-"

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАСКЕТБОЛІ	4
1.1. Загальна характеристика та структура багаторічної підготовки	4
1.2. Засоби, методи та принципи підготовки	9
1.3. Навантаження та відновлення у підготовці баскетболістів	10
1.4. Вікові особливості розвитку організму	12
1.5. Загальна характеристика змісту різних видів підготовки баскетболістів	16
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ	30
2.1. Режим та наповнюваність навчальних груп	30
2.2. Планування спортивної підготовки баскетболістів	32
2.3. Структура та види тренувальних занять в процесі підготовки баскетболістів	39
2.4. Облік роботи у підготовці юних баскетболістів	42
2.5. Контроль	42
2.6. Організація та методика відбору та орієнтації підготовки баскетболістів в процесі багаторічного вдосконалення	44
3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	49
3.1. Відбір та нормативні вимоги	49
3.2. Планування та зміст програмного матеріалу	52
3.2.1. Перший рік навчання	52
3.2.2. Другий рік навчання	55
3.3. Змагальна практика	58
3.4. Використання рухливих ігор у навчанні	59
3.5. Зміст практичних занять	60
4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	70
4.1. Відбір та нормативні вимоги	70
4.2. Планування та зміст програмного матеріалу	73
4.2.1. Перший рік навчання	73
4.2.2. Другий рік навчання	78
4.2.3. Третій рік навчання	81
4.2.4. Четвертий рік навчання	85
4.3. Змагальна практика	91
5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ	92
5.1. Відбір та нормативні вимоги	92
5.2. Планування та зміст програмного матеріалу	106
5.2.1. Перший рік навчання	106
5.2.2. Другий рік навчання	113
5.2.3. Третій рік навчання	122

	Стор.
5.3. Змагальна практика	122
6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	125
6.1. Відбір та нормативні вимоги	125
6.2. Планування та зміст програмного матеріалу	129
6.2.1. Перший рік навчання	129
6.2.2. Другий рік навчання	140
6.2.3. Третій та більше роки навчання	144
6.3. Змагальна практика	149
ЛІТЕРАТУРА	150
ДОДАТКИ	153